

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 13 общеразвивающего вида» г. Печора

ПРИНЯТО:
Общим собранием коллектива
Протокол № 2 от 09.11.2023 года

Утверждаю:
Директор МАДОУ «Детский сад № 13»
_____ Гудова Т.Г.
Приказ № 43 от 09.11.2023 года

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ
МАДОУ «Детский сад № 13»
на 2023-2024 годы

Содержание:

- I. Пояснительная записка
- II. Цель и задачи Программы
- III. Оценка эффективности Программы
- IV. Ожидаемые результаты, их социальная значимость
- V. Механизм реализации Программы
- VI. Основные направления реализации Программы
- VII. Содержание деятельности с работниками
- VIII. Рекомендуемая литература для работников
- IX. Приложения

I. Пояснительная записка

Корпоративная программа укрепления здоровья работников МАДОУ «Детский сад № 13» (далее- Программа) содержит рекомендации, разработанные Федеральным государственным бюджетным учреждением «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России, с целью формирования у работников умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в профессиональной деятельности.

Программа включает в себя 4 блока по наиболее актуальным направлениям: по отказу от курения, по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья и благополучия, по здоровому питанию.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье- это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

По данным ВОЗ, причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте являются хронические неинфекционные заболевания, причем основная доля приходится на болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования и травмы. Почти 60% общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами: артериальная гипертония, курение, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни. Данные факторы поддаются управлению через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Согласно определению ВОЗ, рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний. Система управления рисками (мероприятия по охране труда) является патерналистским инструментом выстраивания системы взаимодействия всех участников, которая пронизывает все уровни взаимодействия: государство-работодатель, работодатель- работник, государство- работник.

В настоящее время очень широкое распространение получил термин «здоровьесбережение». Под здоровьесбережением принято понимать систему мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса (как воспитанников, так и работников).

А так как ребенок-дошкольник много времени проводит в детском саду, то и люди его окружающие должны демонстрировать здоровый образ жизни, чтобы прививать его детям. В ДОУ с детьми, в различных видах деятельности педагоги формируют представления о здоровом образе жизни, но когда дети не видят пример взрослого человека, у них не закрепляется правильный образ мышления, не вырабатывается навык противостоять вредным привычкам. Для того чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью работники ДОУ должны сами четко понимать, что же такое здоровый образ жизни.

Программа разработана на основе:

- Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- Федерального закона № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;
- Паспорта национального проекта «Демография», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16;
- Паспорта федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года № 16;
- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года»;

Объектом Программы является образ жизни работника МАДОУ «Детский сад № 13» (далее - работники) с позиции здоровьесбережения.

Предмет Программы- факторы, приводящие к нарушению здоровья работников.

II. Цель и задачи Программы

Цель Программы:

Увеличение личного потенциала каждого работника и корпоративного человеческого капитала как основного ресурса дошкольной организации посредством формирования у персонала умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в профессиональной деятельности.

Задачи Программы:

1. Выявить факторы, влияющие на здоровье работников и получить общие сведения о состоянии здоровья персонала через организацию контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров и проведением ежегодного «Мониторинга здоровья» в форме опроса (анкетирования работников).
2. Создать условия для воспитания у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов:
 - системы контроля,
 - обучения,
 - поддержания профнавыков и проверки знаний.
3. Организовать физкультурно-оздоровительную работу с работниками и культурный досуг.
4. Разработать систему поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте.
5. Разработать систему оценки эффективности проводимых мероприятий.

III. Оценка эффективности Программы

Эффективность реализации Программы для конкретного человека можно определить по ряду биосоциальных критериев, включающих:

1. Оценки морфофункциональных показателей здоровья (посредством тестирования и антропометрии):

- уровень физического развития;
- уровень физической подготовленности.

2. Оценки состояния иммунитета (посредством медицинского наблюдения):

- количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода;
- при наличии хронического заболевания — динамику его течения.

3. Оценки адаптации к социально-экономическим условиям жизни (посредством психологического тестирования и оценивания профессионального роста):

- эффективность профессиональной деятельности;
- активность исполнения семейно-бытовых обязанностей;
- широту и степень проявления социальных и личностных интересов.

4. Оценки уровня валеологических показателей (посредством тестирования и проектной деятельности):

- степень сформированности установки на здоровый образ жизни;
- уровень валеологических знаний;
- уровень усвоения практических навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья;
- умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы здорового образа жизни необходимо соблюдение некоторых принципов:

- сознательности, активности и добровольности;
- доступности (постепенность, преемственность, последовательность);
- индивидуализации и возрастной адекватности;
- систематичности и непрерывности;
- системного чередования нагрузок и отдыха.

IV. Ожидаемые результаты Программы, их социальная значимость

В результате реализации Программы ожидается:

1. сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности;
2. активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (курения), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены;
3. формирование благоприятных межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
4. снижение заболеваемости работников ДОО;
5. сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями и выполнение врачебных предписаний.

V. Механизм реализации Программы

1. Внедрение научно-методических подходов к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья работников.

2. Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья работников.
3. Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования работников.

VI. Основные направления реализации Программы

1. Медицинское направление предполагает:
 - обязательное медицинское обследование;
2. Просветительское направление предполагает:
 - организацию деятельности с работниками по профилактике табакокурения, гиподинамии, эмоционального выгорания.
 - пропаганду здорового образа жизни (семинары-практикумы, педагогические часы, беседы, материалы наглядной агитации).
3. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:
 - организацию спортивных мероприятий с педагогами с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
 - привлечение педагогов, родителей, социальных партнёров МБДОУ к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Основные направления деятельности по реализации Программы:

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни работников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения, по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья и благополучия, по здоровому питанию.
2. Организация информирования работников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на официальном сайте и пр.
3. Организация активного отдыха работников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в физкультурном зале, на спортивной площадке и др.).

Мониторинг реализации Программы:

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности сотрудников программой, а также низким охватом сотрудников мероприятиями программы.

Мониторинг проводится по следующим параметрам:

1. Повторное проведение анкетирования с целью выявления динамики факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала, в процессе реализации Программы. Повторное анкетирование рекомендуется проводить через 6 месяцев после начала реализации Программы.
2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации Программы.
3. Оценка охвата работников и удовлетворенности Программой.

Ожидаемый эффект от реализации мероприятий Программы:

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.

2. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
3. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
4. Повышение выявления хронических неинфекционных заболеваний работников.
5. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
6. Повышение лояльности работников к руководству.
7. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации.
8. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

Оценка эффективности реализации Программы:

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие параметры:

1. Отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
2. Охват работников Программой;
3. Оценка результатов Программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
4. Оценка достижения результатов Программы:
 - сокращение доли лиц с факторами риска развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);
 - увеличение приверженности к здоровому образу жизни. Оценить приверженность к ЗОЖ можно с помощью вопросов, содержащихся в анкете, снижение заболеваемости, периодов временной нетрудоспособности, уровня текучести кадров.

Этапы реализации Программы:

1. Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.
2. Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития (пояснение о проведении указанных медицинских мероприятий представлены ниже).
3. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте, утверждение корпоративной программы.
4. Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространённым факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
5. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы навыков и проверки знаний, взаимодействия контроля, обучения, с представителями поддержания профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.
6. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
7. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
8. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.
9. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.
10. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

VII. Содержание деятельности с работниками

1. Медицинское направление:

Содержание деятельности по здоровому образу жизни.

Одним из факторов, определяющих здоровье, является активное участие в диспансеризации – комплекс лечебно-профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями.

Своевременность прохождения медосмотров и обращения за медицинской помощью в случае заболевания, точное выполнение врачебных предписаний также, в конечном счете, сказываются на здоровье. Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.

Однако в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни — главный фактор здоровья.

Здоровый образ жизни — это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

ЗОЖ направлен на устранение факторов риска: низкий уровень физической трудовой активности, неудовлетворенность трудом, пассивность, психоэмоциональная напряженность, невысокая социальная активность и низкий культурный уровень, экологическая безграмотность, гиподинамия, нерациональное питание, курение, употребление алкоголя, наркотических и несбалансированное токсических веществ, напряженные семейные отношения, нездоровый быт, генетические риски и др...ЗОЖ является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний).

Первым шагом к созданию своей индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой мотивации.

К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное, глубокое убеждение и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя, своей семьи и общества просто не существует.

По мнению А. М. Шамина, автора теории формирования физкультурных потребностей и способностей, готовность личности к деятельности любого рода есть единство трех сформулированных подсистем человека: мотивационной (установки), информационной (знания), операционной (умения.) Все эти три подсистемы должны быть актуализированы в ЗОЖ.

Необходимо также понимать, что мотивация является системообразующим фактором поведения.

В связи с этим ЗОЖ — это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека, реализуемая посредством определенных форм поведения.

Основные составляющие (элементы) здорового образа жизни:

1. Режим жизнедеятельности, заключающийся, прежде всего, в необходимости эффективной организации трудовой деятельности, чередования видов работы, труда и активного отдыха, гармоничном сочетании умственного и физического труда.
2. Рациональное питание и питьевой режим.
3. Оптимальная двигательная активность.
4. Закаливание, как тренировка иммунитета.

5. Выполнение общегигиенических требований, с целью обеспечения физического и психического здоровья.
4. Минимизация отрицательного воздействия состояния окружающей среды на человека.
5. Отказ от вредных привычек (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.д.).

Предварительные и периодические медицинские осмотры:

Предварительный медицинский осмотр - обязательное условие для приема на работу. Цель - оценка состояния здоровья обратившегося для трудоустройства, его соответствие будущей должности, а также выявление заболеваний на момент трудоустройства.

Периодические медицинские осмотры подтверждают профпригодность работника и определяют динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием факторов труда. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии.

Осмотры проводятся в соответствии с действующим законодательством.

Профилактические медицинские осмотры

Профилактический медицинский осмотр - комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов. Проводится в поликлинике по месту жительства.

Диспансеризация

Диспансеризация — комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения). Проводится в поликлинике по месту жительства.

2. Просветительское направление:

➤ Реализация мероприятий по отказу от курения:

№ п/п	Мероприятия, направленные на борьбу с курением	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1	Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение	Издание локальных актов о запрете курения на территории МАДОУ (включая открытую территорию); о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака. Практика не требует дополнительного финансирования. Для реализации практики необходимо: определить места для размещения знаков/составить список; растиражировать знаки; поместить знаки в обозначенных местах.	Директор, заведующий хозяйством	Увеличение количества курящих сотрудников, сокративших количество перекуров
2	Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами о вреде курения	Могут потребоваться финансовые вложения. Для реализации практики необходимо: - определить места и формат- плакаты, плазменные панели, компьютеры; - подобрать, приобрести, растиражировать информационные материалы; - поместить материалы в обозначенных местах (форматах).	Директор, заведующий хозяйством	Увеличение количества сотрудников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет; увеличение количества сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни; увеличение количества курящих сотрудников,

				сокративших количество перекуров; увеличение количества курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения; увеличение количества курящих сотрудников, отказавшихся от курения.
3	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров	Для осуществления практики необходимо обеспечить санитарные нормы помещения. Потребуется финансовые вложения. Для реализации практики необходимо: - разместить вазы с яблоками, сухофруктами вокруг рабочих зон, в холлах, местах общего доступа для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы; оборудовать в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы; - организовать информирование сотрудников о проводимом мероприятии.	Директор	Увеличение количества сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни и политики; увеличение количества курящих сотрудников, поддерживающих инициативу заменить перекуры перекусами или физкультурой; увеличение количества курящих сотрудников, которые пользуются возможностью заменить перекуры перекусами и/или физкультурой; увеличение количества курящих сотрудников, сокративших количество перекуров; увеличение количества курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения на работе
4	Организация конкурсов, соревнований между сотрудниками или подразделениями	Мероприятия проводятся на постоянной основе, подведение их итогов можно приурочить к проведению массовых коммуникационных мероприятий, посвященных, например, дню отказа от курения, дню здоровья, и т.д. Пример подобных соревнований - конкурс «Брось курить и выиграй!». Другие примеры включают спортивные соревнования, тематические конкурсы, конкурсы рисунков и т.д. Для осуществления практики требуется выделить ресурсы: финансовые вложения, подготовленный персонал, либо приглашенный специалист или организация. Необходимо: определить формат, контент, регулярность и способ проведения соревнований; определить организаторов и исполнителей, привлекать сторонние организации при необходимости; определить призовой фонд, форму поощрения победителей; оповестить сотрудников предприятия об организуемых соревнованиях, привлечь их к участию. Каждому сотруднику, бросившему курить, вручается приз/благодарность	Директор, старший воспитатель	Увеличение количества сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни и политики; увеличение количества курящих сотрудников, изменивших свое отношение к курению, увеличение количества курящих сотрудников, сокративших количество перекуров, увеличение количества курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения на работе; увеличение количества курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения; увеличение количества курящих сотрудников, отказавшихся от курения.

➤ Профилактика эмоционального выгорания:

№ п/п	Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья и благополучия	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1	Проведение «Часов психологической разгрузки»	1. Мероприятия с использованием элементов тренинга для снижения психо- эмоционального выгорания 2. Мероприятия с использованием элементов тренинга для сближения членов коллектива «Педагогический чай» 3. Сеансы релаксации для членов коллектива, создание условий для самоподдержки, обучение способам восстановления ресурсов и создание благоприятного внутреннего климата.	Директор, старший воспитатель	Уменьшение количества работников в группе психоэмоционального риска
2	Проведение интерактивных занятий по психоэмоциональному здоровью	Форма проведения: 1. Очно в выделенных для занятий помещениях. 2. Входной и выходной контроль информированности обучающихся по основным темам занятия, в форме опроса либо письменного задания. Основные темы и упражнения: 3. Определение понятия «Психология здоровья» в форме опроса обучаемых, дискуссии и имеющихся определений в литературных, научных и регламентирующих источниках и документах. 4. Обучение приемам психологического измерения уровня удовлетворенности по шкалам: «работа», «психологический комфорт на работе и дома», с фиксацией получаемых результатов в письменном виде. 5. Определение понятия тревога и депрессия при профессиональном выгорании форме опроса обучаемых, дискуссии и имеющихся определений в литературных и научных источниках. 6. Измерение с помощью самоанализа уровня собственной тревоги и депрессии с фиксацией получаемых результатов в письменном виде. 7. Признаки профессионального выгорания педагогического персонала 8. Самостоятельное определение уровня психологического выгорания на работе с помощью интроспективной психологической шкалы, сформированной как навык, при измерении предыдущих психологических проявлений	Директор, старший воспитатель	Уменьшение количества работников в группе психоэмоционального риска

➤ Реализация мероприятий по пропаганде здорового образа жизни (популяризация здорового питания):

№ п/п	Мероприятия, направленные на организацию рационального здорового питания	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1	Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями проведения конкурса рецептов блюд для здорового питания	Для реализации практики необходимо: 1) Выбрать тему конкурса по актуальному направлению: например, для увеличения потребления овощей или фруктов, Салат «Яркость дня или Здоровый салат» для стимулирования ежедневного завтрака 2) Разработать условия участия в конкурсе (предоставить рецепт блюда из доступных ингредиентов, описать способ приготовления блюда, фото блюда), в том числе участников знакомят с критериями рациона здорового питания. Избираются члены жюри конкурса от 3 человек. 3) Участникам предоставить время на подачи заявки от 1 до 2 недель. Поданные заявки обрабатываются, выбираются блюда-победители 4) Через 1-2 месяцев целесообразно опросить сотрудников, какие рецепты блюд конкурса они используют для приготовления в домашних условиях и выбрать «самое востребованное авторское блюдо» 5) Рецепты самых интересных блюд разместить в открытом доступе (размещение на сайте предприятия,	Директор, старший воспитатель	Количество рецептов, которые сотрудники стали использовать в домашнем приготовлении. Количество сотрудников, изменивших конкретные привычки питания (стали ежедневно завтракать, перестали досаливать приготовленные блюда, повысили потребления фруктов).

		рассылка по почте - для желающих, формирование книги из рецептов или издание открыток с рецептами блюд.		
2	Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания в коллективе	Для реализации тематических дней и акций необходимо: 1) Ответственным лицом за 1-2 недели до проведения мероприятия выбрать актуальную тему (тема тематических дней и акций может быть разнообразной, исходя из потребности сотрудников и задач профилактики в данном коллективе) и объявить конкурс на самое креативное блюдо из выбранного продукта. 2) Сотрудников знакомят с условиями конкурса (рецепт блюда из доступных ингредиентов, описание техники приготовления блюда, фото блюда). Условия конкурса доносятся до всех сотрудников с приглашением к участию. 3) Поступившие заявки от участников обрабатываются комиссией конкурса, выбираются самые интересные. 4) Рецепты блюд в оформленном виде размещаются на официальном сайте, выполняется рассылка или др. действие, чтобы не только сотрудники, но и члены их семьи могли внедрить данные блюда в рацион.	Директор, старший воспитатель	Количество проведенных мероприятий, количество сотрудников, посетивших мероприятие. Количество сотрудников, использующих данную продукцию (блюдо, напиток)
3	Оценка пищевых привычек на соответствие рациону здорового питания	Для реализации оценки пищевых привычек необходимо: 1) Проведение опроса сотрудников. 2) Анкеты для оценки пищевых привычек размещаются на официальном сайте или предоставляются сотрудникам иным способом. Отвечая на вопросы об имеющихся пищевых привычках, сотрудник заполняет анкету. 3) К вопроснику приложен ключ-позиции, отвечающие рациону здорового питания. Знакомясь с ними, сотрудник приобретает информацию о том, что необходимо изменить в своем рационе, чтобы он соответствовал здоровому питанию. На основе вопросника может быть разработан калькулятор для мобильного приложения или другое	Директор, старший воспитатель	% сотрудников, заполнивших вопросник и оценивших свои привычки питания; % сотрудников, изменивших свои привычки в сторону оздоровления

3. Спортивно-оздоровительное направление:

➤ Реализация мероприятий по повышению физической активности:

№ п/п	Мероприятия, направленные на повышение физической активности	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1	Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами с советами по физической активности	Для реализации практики необходимо: - определить места и формат информации (плакаты, объявления, презентации, фильмы, иное); - подобрать, приобрести, растратировать информационные материалы; - поместить материалы в обозначенных местах (форматах).	Директор	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности; здоровье, поддержка здорового образа жизни и безопасность труда.
2	Организация командно-спортивных мероприятий	Организация и проведение разного рода спортивных состязаний по игровым и командным видам спорта и индивидуальному участию работников в формате марафонов.	Директор	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности; здоровье, поддержка здорового образа жизни и безопасность труда.
3	Организация физкульт-брейков в ДООУ	Для проведения физкульт-брейков используются комплексы физических упражнений (десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте с учетом специфики условий и характера труда работников и размещение их на наиболее адекватном/подходящем ресурсе для разных категорий работников. Административное закрепление физкульт-брейков в количестве не менее одного раза в течение рабочего дня для работников. Регламент разрабатывается с учетом	Директор, старший воспитатель	Увеличение процента работников, участвующих в физкульт-брейках

		специфики труда работников.		
4	Организация «Недели физической активности»	<p>Проводятся информационно- мотивационные кампании (тематические рассылки по всем существующим каналам связи, викторины, конкурсы мотивационных плакатов и др.), работники отказываются от пользования лифтом в пользу ходьбы по лестнице, проводят гимнастику (специальные десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте.</p> <p>Проводится акция «На работу пешком - легко!»</p> <p>Вовлекаются в соответствующие мероприятия не только работники, но и члены их семей. По итогам «Недели физической активности» выбирается самый активный и самый тренированный сотрудник, победители получают дипломы</p>	Директор, старший воспитатель	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности
5	Организация пользования мобильными приложениями смартфону «Глобальное соревнование по ходьбе»	<p>Соревновательный элемент, один из вариантов групповых спортивных мероприятий «Глобальное соревнование по ходьбе» направлен на мотивирование и вовлечение работников в мероприятия для повышения их физической активности посредством увеличения количества шагов в день/неделю/месяц, оцениваемых специально разработанным мобильным приложением. Это приложение позволяет принять участие в указанном мероприятии всем сотрудникам, независимо от их территориального расположения. Через приложение люди объединяются в команды по несколько человек и в течение определенного</p>	Директор, старший воспитатель	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности.
6	Организация совместных выходов на природу	Хайкинг-пеший спорт в экологически чистых местах города.	Директор	Увеличение количества работников, участвующих в активных видах отдыха.

VIII. Рекомендуемая литература

1. <https://www.litres.ru/tags/borba-s-kurenjem/>
2. «Лёгкий способ бросить курить» Автор: Аллен Карр, год издания: 2002
3. «Бросаем курить за два вечера. Как избавиться от зависимости, а не просто перестать покупать сигареты» Автор: Тимофей Кудряшов, год издания: 2020
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8B_%D0%9D%D0%9C%D0%9E/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B2%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5:%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B8_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0 Тесты НМО/Профессиональное выгорание: самодиагностика и профилактика
5. Села батарейка: как понять, что у тебя профессиональное выгорание <https://okocrm.com/blog/professionalnoe-vygoranie/>
6. Школа Здорового питания (проект Роспотребнадзора) <https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/school/>
7. «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ – ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ» <http://kirova47.ru/osnovy-zdorovogo-pitaniya-put-k-dolgoletiyu/>
8. Здоровое питание: принципы, правила и продукты <https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html>
9. Как вести активный образ жизни. <https://www.rexona.com/ru/sweat-zone/aktivnyy-i-zdorovyy-obraz-zhizni-s-chego-nachat.html>
10. Правила семьи: активный образ жизни <https://familydoctor.ru/about/publications/zdorovyy-obraz-zhizni/pravila-semi-aktivnyy-obraz-zhizni.html>
11. Десять советов для активного образа жизни <https://anapa-rodnik.com/stati/10-sovetov-dlya-zdorovogo-obraza-zhizni.html>

IX. ПРИЛОЖЕНИЯ

Анкета

Уважаемый респондент!

Просим вас принять участие в исследовании, посвященном здоровью. Прочитайте вопрос и выберите тот вариант ответа, который отражает ваше мнение, или напишите свой вариант ответа. Опрос анонимный и свою фамилию указывать не нужно.

Заранее благодарим за участие!

1. Пол: 1. Мужской 2. Женский

2. Ваш возраст:

1. 18-21 лет
2. 22-24 лет
3. 25-34 лет
4. 34-44 лет
5. 45-54 лет
6. 55-64 лет
7. 65 лет и старше

3. Семейное положение:

1. Никогда не был женат/не была замужем
2. Женат/замужем/гражданский брак
3. Разведен/разведена/живем отдельно
4. Вдовец/вдова

4. Образование

1. Начальное
2. Неполное среднее
3. Полное среднее
4. Среднее специальное
5. Высшее

5. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

1. Хорошее
2. Удовлетворительное
3. Плохое
4. Затрудняюсь ответить

6. Сколько раз в день вы питаетесь?

1. 1-2 раза в день
2. 4 раза в день
3. 5-6 раз в день

7. Как часто вы употребляете в пищу следующие продукты? (заполните таблицу)

Продукты	Ежедневно	3 -4 раза в неделю	1 -2 раза в неделю	Редко	Часто
Каши					
Молочные продукты					

Мясо и птица					
Колбасные изделия					
Рыба					
Яйцо					
Овощи, кроме картофеля					
Фрукты, ягоды					
Газированные напитки («Кока-кола», «Фанта» и др.)					
Снеки и фастфуд (чипсы, сухарики, попкорн, гамбургеры, хот-доги, картофель фри, наггетсы и т.д.)					
Сладости					
Булочки, пирожки, коржики и т.д.					

8. Добавляете ли вы соль в уже приготовленную пищу?

1. Нет, не досаливаю
2. Да, предварительно пробуя
3. Да, не пробу

9. Потребляете ли вы шесть и более кусков (чайных ложек) сахара, варенья, меда и других сладостей в день?

1. Нет
2. Да

10. Курите ли вы в настоящее время?

1. Не курю
2. Курил(а) в прошлом на протяжении _____ лет
3. Курю

меньше ½ пачки/сутки
½ - 1 пачка/сутки

больше 1 пачки/сутки

на протяжении ____ лет

11. Курите ли вы кальян или электронные сигареты?

1. Да (как часто?)
- ежедневно
 - 1 раз в неделю
 - 1 раз в месяц
 - до 5 раз в год
2. Нет
3. Только пробовал(а)

12. Пытались ли вы в течение последних 12 месяцев бросить курить?

1. Да
2. Нет

13. В течение последних 12 месяцев употребляли ли вы алкогольные напитки, включая пиво?

1. Да
- ежедневно
 - 3-4 раза в неделю
 - 1-2 раза в неделю
 - 1 раз в месяц
 - 3-4 раза в год
2. Нет

14. Какое количество порций алкоголя в среднем вы выпили за последние 30 дней?

_____ 1 порция алкоголя = 45 мл водки или 150 мл вина или 330 мл пива 2

15. В течение последних 12 месяцев пытались вы употреблять меньше алкоголя?

1. Да
2. Нет

16. Сколько минут в день вы тратите на ходьбу в умеренном или быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)?

1. Менее 30 минут
2. 30 минут и более

17. Сколько времени в день вы обычно проводите в положении сидя или полулежа?

18. Какое настроение у вас чаще всего преобладает?

1. Хорошее, приподнятое
2. Ровное, чувствую покой и умиротворенность
3. Плохое, чувствую тревогу и напряженность
4. Настроение часто меняется от плохого к хорошему

19. Чувствуете ли вы себя ненужным, беспомощным?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

20. Считаете ли вы, что жить – это прекрасно?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

21. Хотите ли вы вести здоровый образ жизни (отказ от курения и употребления алкоголя, правильное питание, увеличение физической активности и др.)?

1. Да
2. Нет
3. Не уверен(а)

Пример проведения занятия «Курение и здоровье»

Оснащение: мультимедийная презентация по теме занятия; газоанализатор окиси углерода в выдыхаемом воздухе с определением карбоксигемоглобина или смokesлайзер, загубники картонные одноразовые; карта слушателя; анкета Д. Хорна для определения типа курительного поведения, анкета для определения степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема), анкета для определения уровня мотивации к отказу от курения для каждого слушателя.

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 15 минут
 - 1.1. Знакомство, представление участников.
 - 1.2. Обзор тематики, продолжительности занятий, описание цели первого занятия.
2. Активная часть ~ 10 минут Выявление отношения к курению.
3. Информационная часть ~ 15 минут
 - 3.1. Факторы, определяющие здоровье.
 - 3.2. Компоненты табачного дыма.
 - 3.3. Влияние курения на здоровье человека.
 - 3.4. Легкие сигареты — миф или реальность?
4. Активная часть - 10 минут
Определение угарного газа (СО) и карбоксигемоглобина в выдыхаемом воздухе. Перерыв - 10 минут
5. Информационная часть ~ 10 минут
 - 5.1. Стадии курения.
 - 5.2. Курительный статус.
6. Активная часть - 20 минут
Оценка типа курительного поведения (анкета Д. Хорна).
7. Информационная часть ~ 10 минут Причины закуривания и курения.
8. Активная часть ~ 5 минут Расчет индекса пачка/лет.
Перерыв —10 минут
9. Информационная часть ~ 5 минут Формирование зависимости от никотина.
10. Активная часть ~ 10 минут
Оценка степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема).
11. Информационная часть ~ 15 минут
Современные методы лечения табачной зависимости — обзор.
12. Активная часть ~ 5 минут
Оценка степени мотивации к отказу от курения.
13. Информационная часть ~ 10 минут
 - 13.1. Отказ от курения: чего можно опасаться?
 - 13.2. Что дает отказ от курения.
14. Заключительная часть ~ 5 минут Ответы на вопросы, домашнее задание.

Материалы для слушателей к занятию «Курение и здоровье»

Анкета Д. Хорна для определения типа курительного поведения

№	Вопрос	Всегда	В основном	Не очень	Редко	Никогда
А	Я курю для того, чтобы снять усталость, оставаться бодрым (-ой)	5	4	3	2	1
Б	Частичное удовольствие от курения я получаю еще до закуривания, разминая сигарету	5	4	3	2	1
В	Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	5	4	3	2	1
Г	Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо	5	4	3	2	1
Д	Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым время, пока я их не достану	5	4	3	2	1
Е	Я закуриваю автоматически, не замечая этого	5	4	3	2	1
Ж	Я курю, чтобы стимулировать себя, поднять тонус	5	4	3	2	1
З	Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания	5	4	3	2	1
И	Курение доставляет мне удовольствие	5	4	3	2	1
К	Я закуриваю сигарету, когда расстроен (- а) или чувствую себя некомфортно	5	4	3	2	1
Л	Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда не курю	5	4	3	2	1
М	Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице	5	4	3	2	1
Н	Я закуриваю, чтобы подстегнуть себя, почувствовать воодушевление, подъем	5	4	3	2	1
О	Когда я курю, удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним	5	4	3	2	1
П	Я хочу закурить, когда удобно устроился (- лась) и расслабился (-лась)	5	4	3	2	1
Р	Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным(-ной) и хочу забыть обо всех неприятностях	5	4	3	2	1
С	Если я некоторое время не курю, я испытываю голод по сигарете	5	4	3	2	1
Т	Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда закурил(-а) её	5	4	3	2	1

Интерпретация теста:

Вопросы	Сумма баллов	Тип курительного поведения
А + Ж + Н		Стимуляция
Б + З + О		Игра с сигаретой
В + И + П		Расслабление
Г + К + Р		Поддержка
Д + Л + С		Жажда
Е + М + Т		Рефлекс

Характерный тип курительного поведения - выше 11 баллов

Вероятный тип курительного поведения - 7 - 11 баллов

Нехарактерный тип курительного поведения - до 7 баллов

Расчет индекса пачка/лет

Расчет индекса пачка/лет проводится по формуле:

число сигарет, выкуриваемых в сутки x стаж курения (в годах)

Индекс пачка/лет более 10 - достоверный фактор риска хронической обструктивной болезни легких.

Оценка степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема)

Вопрос	Ответ	Балл
Как скоро, после того как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6-30 минут	2
	В течение 30-60 минут	1
	Через 1 час	0
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	30 и более	3
Когда Вы больше курите - утром, или на протяжении остального дня?	Утром	1
	На протяжении дня	0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0
ИТОГО		

Интерпретация результатов:

Балл	Степень зависимости
0-2	Очень слабая
3-4	Слабая
5	Средняя
6-7	Высокая
8-10	Очень высокая

Уровень мотивации к отказу от курения

Вопрос	Ответы	Балл
Бросили бы Вы курить, если бы это было легко?	Определенно нет	0
	Вероятнее всего нет	1
	Возможно, да	2
	Вероятнее всего да	3

	Определенно да	4
Как сильно вы хотите бросить курить?	Не хочу вообще	0
	Слабое желание	1
	В средней степени	2
	Сильное желание	3
	Однозначно брошу курить	4
ИТОГО		

Интерпретация результатов:

Балл	Уровень мотивации
0-3	Низкая
4-6	Средняя
7-8	Высокая

Карта слушателя¹

Дата « ____ » _____ 20__ г.

ФИО _____

Возраст _____ лет

Контактный телефон _____

Стаж курения _____ лет

Попытки бросить курить: да / нет

Курительное поведение

Симуляция	Игра с сигаретой	Расслабление	Поддержка	Жажда	Рефлекс

Медикаментозное лечение рекомендовано: да/нет

Медикаменты: _____

Дата отказа от курения: « ____ » _____ 20__ г.

Отказ через месяц: да/нет Отказ через год: да/нет ¹Карта заполняется слушателями на протяжении первого занятия и в конце отдается преподавателю.

Советы по повышению повседневной физической активности

Многим людям, в силу разных причин, трудно сразу приступить к тренирующим занятиям оздоровительной физкультурой. Поэтому для начала, чтобы выработать

положительную мотивацию и хотя бы встать на путь дальнейшего оздоровления, следует увеличить повседневный уровень двигательной активности. С этой целью рекомендуется:

- Больше ходить пешком, заменить ходьбой подъем на лифте и поездку в душном автобусе.
- Заниматься ежедневно утренней гимнастикой, 15 минут упражнений утром повысят настроение, более плавно переведут организм из состояния сна в состояние дневного бодрствования, снимут сонливость. С утренней гимнастикой день начнется совершенно с другим самочувствием.
- Стараться быть подвижными в течение дня, растягиваться, чтобы сохранять мышцы эластичными, а суставы гибкими.
- Дома во время приготовления ужина или во время другой домашней работы полезно включить музыку и подвигаться, потанцевать, не прекращая основного занятия.
- Использовать прогулку с собакой или игры с маленькими внуками, поход за грибами и ягодами и даже уборку дома.
- Заниматься физическим трудом (работа на приусадебном участке и пр.). –□ Играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т. д.).
- Начать регулярные занятия каким-либо видом физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т. д.).

Помните! Положительный эффект физической активности проявляется только при постоянных занятиях.

Чтобы легче было поддерживать хороший уровень активности, соблюдайте эти простые правила:

- Упражнения и тренировки должны нравиться, быть приятными, поэтому для ежедневных тренировок выбирайте любимый тип упражнений и занятия, которые Вам подходят, могут быть легко вставлены в Ваш распорядок.
- Не ждите сразу блестящих результатов, наберитесь терпения.
- Начинайте занятия постепенно и расширяйте режим активности. –□ Найдите друзей для совместных занятий.
- Не старайтесь соревноваться с другими участниками. Стремитесь улучшить свой собственный результат.
- 1-2 дня в неделю должны быть выходными для того, чтобы избежать перегрузки.
- Приступайте к занятиям только после того, как Вы полностью оправились после болезни. После этого продолжите занятия с меньшей нагрузкой, чем до болезни.
- Надевайте удобную обувь и свободную одежду.
- Помните, занятия физической активностью должны продолжаться всю жизнь! Не следует начинать слишком интенсивно. Получайте удовольствие от того, что Вы становитесь здоровее!

5 признаков улучшения здоровья после увеличения физической активности

1. Снижение артериального давления.
2. Улучшение сна, настроения и самочувствия.
3. Урежение пульса в покое.
4. Более быстрое восстановление частоты сердечных сокращений до исходных значений после занятия (примерно в течение 10 минут).
5. Постепенное повышение интенсивности физической нагрузки не сопровождается увеличением утомляемости.

Повышение физической активности позволит вам сохранить здоровье на долгие годы!

Опросник по оценке уровня физической активности

Постарайтесь вспомнить Вашу двигательную активность.

Сделайте отметку крестиком в одном из соответствующих по времени квадратов для каждого вида деятельности.

Вид деятельности	Нет	<0,5 ч.	0,5- 1 ч.	1-2 ч.	>2 ч.	Сумма баллов
	Баллы					
	0	1	2	3	4	
1. Хожу пешком до работы и за покупками ежедневно						
2. Занимаюсь физической культурой ежедневно						
3. Нахожусь в движении на работе						
Количество баллов						

Результаты теста позволят Вам выяснить, достаточен ли уровень Вашей двигательной активности:

- 0-5 баллов — низкая физическая активность,
- 6-9 баллов - средняя физическая активность,
- 10-12 баллов - достаточная физическая активность,
- более 12 баллов - высокая физическая активность.

Как оценить физическую тренированность?

Простым методом оценки физической тренированности является проба Мартине.
Как провести пробу Мартине

- Предварительно измеряется частота пульса в покое.
- Затем выполняется нагрузка: 20 приседаний за 30 секунд.
- Спустя 3 минуты после окончания приседаний проводится повторный замер пульса.

Оценка

Если разность между величиной пульса до и после нагрузки через 3 минуты составит:

- менее 5 ударов в минуту - реакция сердечно-сосудистой системы хорошая,
- от 5 до 10 — удовлетворительная,
- более 10 - неудовлетворительная.

Интенсивность физических упражнений в зависимости от возраста

Возраст/годы	Интенсивность (пульс в 1 мин)		
	Низкая (35-55% МЧСС)	Умеренная (55-70% МЧСС)	Значительная (70-85% МЧСС)
30	67-105	105-133	133-162
35	65-102	102-130	130-157
40	63-99	99-126	126-153
45	61-96	96-123	123-149
50	60-94	94-119	119-145
55	58-91	91-116	116-140
60	56-88	88-112	112-136
65	54-85	85-109	109-132
70	53-83	93-105	105-128
75	51-80	80-102	102-123
80	49-77	77-98	98-119

МЧСС - максимальная частота сердечных сокращений

Комплекс упражнений

Неважно, сколько Вам лет и как долго Вы не занимались физическими тренировками. Правильно составленная программа упражнений обязательно улучшит Ваше физическое состояние. Упражнения, представленные в нашей программе, могут выполняться даже теми людьми, которые длительно не занимались физическими упражнениями, и даже теми людьми, кто болеет, был неподвижен. Программы по развитию гибкости и силы разбиты на три уровня сложности. Очень важно начинать программу упражнений постепенно, со

временем увеличивая нагрузку. Для освоения всего комплекса упражнений могут потребоваться месяцы. Некоторые люди могут справиться с этим быстрее.

Упражнения на гибкость

Начинайте серию упражнений с глубокого дыхания и продолжайте его с перерывами в процессе тренировки.

Первый уровень.

1. Растяжка пальцев.

Ладонь правой руки смотрит вниз. Пальцы или ладонь левой руки подкладывают под пальцы правой руки.левой рукой мягко надавите на пальцы правой руки по направлению вверх. Затем левая рука перемещается наверх и давит пальцы вниз. Предлагаемое количество упражнений на каждую руку - 5.

2. Вращение кистью: сохранение гибкости запястья и объема движений.

Обхватите правое запястье левой рукой. Сохраняйте положение правой руки ладонью вниз. Сделайте медленно по 5 вращательных движений по и против часовой стрелки. Предлагаемое количество упражнений на каждую руку - 5.

3. Вращение в голеностопном суставе: улучшает гибкость и увеличивает объем движений в голеностопном суставе.

Положите правую ногу на левую, медленно вращайте ступней правой ноги, делая большой полный круг. По 10 вращений в каждую сторону на каждую ногу.

4. Разгибание шеи: развивает гибкость шеи и диапазон движений.

Сядьте удобно. Наклоните голову вперед до тех пор, пока Ваш подбородок не коснется груди. Для растяжки можно также просто вытягивать подбородок вперед. Вернитесь в исходное положение и медленно поверните голову в левую сторону. Вернитесь в исходное положение и после этого осторожно поверните голову в правую сторону. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуется 5 повторений.

5. Сгибание бедра: упражнение предназначено для растяжки мышц задней поверхности бедра и низа спины.

Лягте на спину. Руки вытянуты вдоль тела. Подтяните одно колено к груди обеими руками и удерживайте в таком положении. Досчитайте до пяти и повторите аналогичное упражнение с другой ногой. Рекомендуется выполнять по 3-5 повторений.

6. Имитация плавания кролем и на спине: упражнение предназначено для растягивания мышц спины.

Встаньте. Ноги на ширине плеч. Руки расслаблены. Немного согните колени и попеременно размахивайте руками вперед и назад, делая большой круг, имитируя плавание кролем и на спине. Рекомендуемое количество повторений - 6-8 для каждого «стиля плавания».

7. Потягивание: упражнение предназначено для растяжки мышц плечевого пояса и грудной клетки.

Глубоко вдохните, поднимая руки вверх. В том случае, если Вы выполняете упражнение стоя, поднимитесь на носки. Выдохните, медленно опуская руки вниз. Упражнение можно выполнять из положения сидя. Рекомендуемое количество повторений - 6-8.

8. Растяжка спины: упражнение предназначено для улучшения гибкости нижней части спины.

Сядьте прямо. Сильно нагнитесь вперед, затем вернитесь в исходное положение. Повторите движения, наклоняясь сначала в сторону правой ноги, придерживаясь при этом обеими руками за правое колено, а затем в сторону левой ноги, придерживаясь обеими руками за левое колено. Во время наклона выдыхайте. Рекомендуемое количество повторений - 4-6 раз в сторону каждой ноги.

9. Разрывание цепи: упражнение предназначено для растяжки грудных мышц.

Встаньте прямо. Расстояние между ступнями должно быть приблизительно 15 см. Напрягите ноги, брюшной пресс и распрямите грудную клетку.

Поднимите руки перед собой со сжатыми кулаками на уровень груди. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Медленно потяните руки назад как можно дальше, стараясь удерживать локти на уровне груди. Рекомендуемое количество повторений - 8-10 раз.

Второй уровень.

1. Подтягивание обеих ног: такое упражнение позволяет растянуть нижнюю часть спины и ягодиц.

Лягте на спину. Руки вытянуты вдоль тела. Подтяните ноги к груди. Обхватите бедра вокруг руками и сцепите пальцы в замок. Осторожно попытайтесь оторвать ягодицы от пола. Задержитесь в таком положении на 10-15 счетов. Рекомендуемое количество повторений - 3-5.

2. Наклоны в положении сидя: упражнение для растяжки поясницы и подколенных сухожилий.

Сядьте на пол. Ноги вытянуты вперед, колени вместе. Выдохните и потянитесь вперед, медленно скользя руками по ногам. Наклоняйтесь настолько, насколько Вам комфортно. Используйте руки для поддержки. Задержитесь в таком положении на 6-8 счетов. Не возвращайтесь в исходное положение резко. В процессе выпрямления медленно вдыхайте. Рекомендуемое количество повторений - 3-4.

3. Растяжка грудных мышц: упражнение для растяжки мышц груди и плечевого пояса.

Встаньте на расстоянии руки от косяка в дверном проеме. Одна рука лежит на поясе. Другой рукой, слегка согнутой в локтевом суставе, упритесь в край косяка и поворачивайте корпус в противоположную сторону. Рекомендуемое количество повторений — 3-4 для каждой руки.

4. Растяжка сидя: упражнение предназначено для растяжки подколенных сухожилий и мышц спины.

Сядьте на пол. Выпрямите одну ногу. Вторую ногу расположите максимально комфортно перед собой. Поддерживайте вес тела руками и держите спину прямо. Наклонитесь в сторону выпрямленной ноги максимально, но чтобы не потерять чувство комфорта. Удерживайте такое положение несколько секунд, выдыхая. После этого, медленно вдыхая, вернитесь в исходное положение. Поменяйте ноги местами. Рекомендуемое количество повторений - 3-5 для каждой стороны.

Третий уровень.

1. Растяжка сидя: упражнение предназначено для увеличения гибкости поясницы и подколенных сухожилий.

Сядьте на пол. Ноги вытянуты и разведены на максимально удобное расстояние. Выдыхая, наклоняйтесь вперед, скользя руками по ногам. Задержитесь в таком положении на 5-8 счетов. После этого, медленно вдыхая, вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений - 3-5.

2. Растяжка ахилловых сухожилий: упражнение предназначено для растяжки икроножных мышц и ахилловых сухожилий.

Встаньте лицом к стене на расстоянии 60-90 см. Поднимите выпрямленные руки перед собой, наклонитесь к стене и упритесь в нее руками. Переместите левую ногу вперед на полшага, а правую ногу - на полшага назад. Прижмите правую пятку к полу. Наклоняйте бедра вперед, растягивая икроножную мышцу правой ноги. Задержитесь в таком положении на 5-10 счетов. Дышите нормально. Поменяйте ноги местами. Рекомендованное количество повторений - 5-6 для каждой ноги.

3. Модифицированная поза змеи: для растяжения брюшной стенки, грудных и передних мышц шеи.

Лягте на живот с опорой на вытянутые руки, туловище приподнято. Выдыхая, медленно поднимая голову и выгибая спину, опускайте туловище до получения прямого угла в

локтевых суставах. Следите за тем, чтобы бедра были прижаты к полу. Удерживайтесь в таком положении, считая от 5 до 10. Вернитесь в исходное положение, медленно вдыхая. Рекомендованное количество повторений - 4 .

4. Половинный лук: упражнение предназначено для растяжки верхней части бедра и паховой области.

Лягте на левый бок. Согните правую ногу в колене и отведите ее назад, взявшись за тыл правой ступни правой рукой. Медленно прогибайтесь назад, удерживая это положение 5-10 счетов. Рекомендуемое количество упражнений - 3-5.

Упражнения на силу

Первый уровень.

1. Сжимание пальцев: предназначено для укрепления кистей.

Вытяните руки перед собой на уровне плеч ладонями вниз. Медленно согните пальцы в кулак, потом разогните. Рекомендуемое количество повторений - 5. После этого встряхните пальцы.

2. Касание плеч: упражнение предназначено для повышения подвижности и гибкости локтей, плеч и верхней части рук, оно может выполняться в положении сидя.

Вытяните руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Сгибая руки в локтях и поднимая предплечья, достаньте плечи пальцами. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуется выполнять по 10-15 раз.

3. Разгибание ноги: упражнение предназначено для укрепления мышц бедер.

Сядьте прямо. Поднимайте левую ногу, полностью разгибая ее в колене. Затем медленно опускайте ее. Рекомендуется делать по 10-15 повторений для каждой ноги.

4. Покачивание ногой назад: упражнение предназначено для укрепления ягодичных мышц и мышц поясницы.

Встаньте прямо, держась за спинку стула. Отводите выпрямленную ногу с вытянутым носком назад, и приподнимайте, немного отрывая носок от пола.

При этом держите колено полностью выпрямленным и напрягайте мышцы ягодиц. В процессе выполнения упражнения не сгибайте спину. Рекомендуемое количество повторений - 10 для каждой ноги.

5. Полуприседания: для укрепления задних мышц бедра.

Встаньте прямо перед стулом. Держитесь за спинку стула в процессе выполнения упражнения для сохранения устойчивости. Сгибайте колени, немного приседая, затем поднимайтесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений - 8-12.

6. Подъем на носки: упражнение позволяет укрепить мышцы голени и голеностопный сустав.

Встаньте прямо, руки на поясе, ноги вместе. При необходимости придерживайтесь для равновесия за спинку стула. Поднимайтесь на носки, затем опускайтесь. Рекомендуемое количество повторений - 10.

7. Поднимание колена: для укрепления мышц-сгибателей бедра и мышц нижней части живота.

Встаньте прямо, поднимите правое колено на уровень груди или так высоко, как Вы можете. При этом спина должна оставаться прямой. Вернитесь в исходное положение, повторите то же самое с левой ноги. Рекомендуемое число повторений - 5 для каждой ноги.

8. Подъем головы и плеч: для укрепления брюшного пресса.

Лягте на пол, на спину, колени согнуты, руки по бокам, голова слегка наклонена вперед. Приподнимая туловище, тянитесь руками к коленям до касания их пальцами. Задержитесь в таком положении на 5 счетов. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений - 10.

Второй уровень.

1. Сгибание руки: для укрепления мышц руки.

Встаньте или сядьте прямо, рука с утяжелением опущена. Для утяжеления можно использовать книгу, бутылку или маленькую гантель. Сгибайте руку, поднимая предмет, затем опускайте. Рекомендуемое количество повторений-10-15 для каждой руки.

2. Разгибание руки: предназначено для укрепления мышц задней поверхности руки.

Встаньте или сядьте прямо, руки опущены вдоль туловища. Держа предмет массой не более 2 кг, поднимите выпрямленную руку над головой. Затем медленно согните руку таким образом, чтобы предмет оказался за головой. Медленно разогните руку в исходное положение. Сгибание и разгибание рук может выполняться или одновременно двумя руками или поочередно. Рекомендуемое количество повторений - 10-15 для каждой руки.

3. Модифицированное отжимание: для укрепления верхней части спины, груди и задней поверхности рук.

Встаньте на четвереньки, при этом кисти находятся немного впереди плеч. Согните руки, коснитесь подбородком пола. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений - 5-10.

4. Попеременные выпады: для укрепления верхней части бедра.

Встаньте удобно, руки на поясе. Шагните правой ногой вперед на 50-60 см. Левая пятка не должна отрываться от пола. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений - 5-10 для каждой ноги.

5. Модифицированный подъем туловища: для укрепления брюшного пресса.

Лягте на спину, согните ноги в коленях, ступни на полу. Сцепите пальцы за головой. Приподнимая туловище, старайтесь дотянуться локтями до колен. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое число повторений - 10,

6. Отведение ноги: для укрепления наружной поверхности бедра.

Лягте на бок, ноги вытянуты. Приподнимите ногу на 10-12 см, затем верните в исходное положение. Повторить 10 раз для каждой ноги.

Третий уровень.

При выполнении упражнений третьего уровня используются небольшие грузы (например, гантели) для создания дополнительной нагрузки на мышцы. Вместо гантелей можно применять различные грузы-заменители, такие как утюг, камень, кирпич и др.

1. Попеременное сгибание рук сидя: для укрепления мышц рук.

Сядьте с опущенными вдоль туловища руками. Возьмите гантели и поочередно сгибайте руки в локтевых суставах. Рекомендуемое количество повторений - 2 подхода по 8-10 для каждой руки.

2. Разводка: упражнение предназначено для укрепления грудных мышц и увеличения диапазона движений в плечевом суставе.

Лягте на спину. Поднимите руки с гантелями над грудью. Вдыхая, разведите в стороны руки, слегка согнутые в локтях. Выдыхая, верните руки в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений - 8-12.

3. Вариант разводки: упражнение предназначено для укрепления мышц плечевого пояса.

Встаньте удобно, держа гантели в руках, Поднимите плечи как можно выше, потом потяните их вперед и верните в исходное положение. В процессе опускания плеч выдыхайте. Затем сделайте упражнение, потягивая плечи назад. Рекомендуемое количество повторений - 10 вперед и 5 назад.

Материалы к занятию «Здоровое питание. Что надо знать об основах здорового питания?»

Памятка «12 правил здорового питания»

1. Питание должно быть максимально разнообразным.

2. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие, как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.
3. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (хотя бы по два тех и других в день дополнительно к картофелю). Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.
4. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты, отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием жира и соли.
5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на рыбу, птицу, яйца, бобовые.
6. Следует ограничить потребление сливочного масла в кашах и на бутербродах.
7. Ограничить потребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
8. Общее потребление поваренной соли не должно превышать 6 г (одной чайной ложки) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.
9. Не следует употреблять более 2 порций (30 мл) чистого алкоголя в день для мужчин и 1 порции алкоголя в день для женщин. 1 порция - это 1 рюмка водки (25 мл), или 1 фужер вина (100 мл), или 1 кружка пива 250 мл. Более высокие дозы, даже при однократном приеме, вредны для организма.
10. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи.
11. Нормальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. Их можно определить с помощью индекса массы тела (ИМТ). Он рассчитывается по формуле: вес (в килограммах) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.
$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС (КГ)} / \text{РОСТ (М)}^2 \quad \text{Норма: } 18,5\text{-}24,9$$
Для сохранения нормальной массы тела, кроме соблюдения принципов рационального питания, следует поддерживать умеренный уровень физической активности.
12. Беременным женщинам и кормящим грудью матерям следует придерживаться исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. После 6 мес. вводится прикорм. Грудное вскармливание может быть продолжено до двух лет.

Опросник привычек питания на соответствие рациону здорового питания

1. Сколько раз в течении дня Вы принимаете пищу?
2 основных приема пищи
(завтрак, обед, ужин)
2. Как часто Вы завтракаете?
о ежедневно
о большинство дней в неделю
о 2-4 раза в неделю о только в выходные дни
о не завтракаю/редко, нет привычки
3. Досаливаете ли Вы уже приготовленную пищу?
о нет, не досаливаю
о да, предварительно пробуя
о да, не пробуя
4. Сколько кусочков и/или чайных ложек сахара (меда, джема, варенья и др.) Вы употребляете за день?
менее 12 в день
5. Какой сорт хлеба Вы чаще употребляете:

о ржаной, с цельными злаками и/или с отрубями
о пшеничный о не употребляю

6. Какой вид жира Вы используете в приготовлении пищи? о не использую
о растительное масло
о сливочное масло
о сало о маргарин
о нутряной животный жир

Памятка «Питание при артериальной гипертензии» Какие изменения нужно внести в Вашу диету?

- Ограничить потребление поваренной соли.
- Ограничить употребление жидкости до 1,5 литров в день.
- Увеличить потребление продуктов с высоким содержанием: калия (печеный картофель, урюк, чернослив, фасоль, изюм, морская капуста), магния (отруби, фасоль, овсянка, чернослив, морская капуста, пшено).
- Следует есть разнообразные овощи и фрукты - не менее 400 г в день дополнительно к картофелю. Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.
- ® Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на рыбу, птицу, яйца, бобовые.
- Прекратить употребление спиртных напитков.
- Алкоголь способствует повышению артериального давления и ослабляет действие медикаментов.

Что рекомендуется, если у Вас повышен уровень холестерина?

- Употреблять не более 2-3-х яичных желтков в неделю, включая яйца, используемые при приготовлении пищи.
- ® Ограничить потребление субпродуктов (печени, почек, мозгов), рыбной икры, креветок, крабов (не более 1 раза в месяц).
- Употреблять нежирные сорта мяса, рыбы, птицы, срезать видимый жир, удалять жир, вытапливаемый при приготовлении пищи, с дичи снимать кожу.
- Глубокое прожаривание, особенно с использованием животных жиров, заменить тушением, отвариванием, запеканием.
- Исключить все виды копченостей, жирных сортов колбас, жирного окорока, свиного сала, грудинки, корейки.
- Салаты заправлять не сметаной и майонезом, а растительными маслами. • Избегать употребления сливочного масла.
- ® Использовать нежирные сорта кефира (1%), снятое молоко, нежирные (4%, 9%, 11%) сорта творога и сыра (сулугуни, брынза, осетинский и др-)
- Употреблять фрукты и овощи - не менее 400 г в день. • Использовать хлеб из муки грубого помола.
- Отдавать предпочтение «белому» мясу (птице, рыбе), ограничить «красное мясо» (говядину, баранину, свинину) до 2-х раз в неделю.

Как ограничить потребление поваренной соли?

- Ограничить общее потребление соли до 5 г (чайная ложка без верха) в день. Следует употреблять йодированную соль.
- Избавиться от привычки досаливать пищу за столом, не пробуя ее.
- Отказаться от солений, маринадов и продуктов консервирования и копчения.

Здоровое питание способствует нормализации артериального давления! Результат Вашего лечения во многом зависит от питания.