

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Тавдинский техникум им А.А.Елохина»**

ПРИНЯТА: Первичной профсоюзной организацией Протокол № 1 от 10.01.2022 г. _____ О.Л.Бланк	УТВЕРЖДЕНА: Приказ 02/1 – од от 10.01.2022 г.
---	---

Корпоративная программа

«Укрепление здоровья работников техникума»

Тавда 2022

Корпоративная программа «Укрепление здоровья работников техникума» разработана преподавателями и профсоюзным комитетом Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Тавдинский техникум им А.А.Елохина» с использованием рекомендаций, разработанных Федеральным государственным бюджетным учреждением «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России, с целью внедрения в техникуме.

Корпоративная 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.

Содержание

1. Введение	4
2. Нормативно-правовая база	5
3. Цель программы	5
4. Задачи программы	6
5. Этапы реализации программы	6
6. Основные направления деятельности по реализации программы .,	11
7. Мониторинг реализации программы.....	11
8. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы	11
9. Оценка эффективности реализации программы	12
10. Блок 1 . Реализация мероприятий по отказу от курения	13
11. Блок. 2. Реализация мероприятий по повышению физической активности	22
12. Блок 3. Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия	36
13. Блок 4. Реализация мероприятий по здоровому питанию.....	51

Введение

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 6094 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.

Работающие граждане составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые присутствуют на рабочем месте, но социальными и индивидуальными факторами, а также доступом к медико-санитарным услугам. Сохранение и укрепление здоровья работающих невозможно без их активного участия, поскольку объектом управления в данном случае они сами. Для того чтобы они могли участвовать в этом процессе им. нужно осознанное желание, воля и знания. Большинство людей проводит на работе основную часть времени, и в этот период здоровье человека находится под влиянием комплекса факторов, в том числе и негативных.

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.

Корпоративная программа укрепления здоровья (далее — программа) ...это инвестиционный проект, участниками которого выступают государство-работодатель-работник, как элемент корпоративной культуры и программы лояльности в системе управления персоналом и достижении конкретных измеримых результатов. В долгосрочной перспективе компании, внедряющие корпоративную программу укрепления здоровья работников, потенциально успешнее, более устойчивы и эффективны.

Нормативно-правовая база

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

Федеральный закон от 21.11.2011 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Федеральный закон № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Паспорт национального проекта «Демография», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол 01.24.12.2018 № 16.

Паспорт 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.

Приказ 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».

Паспорт регионального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» (Свердловская область), утвержденный протоколом заседания Совета при Губернаторе Свердловской области по приоритетным стратегическим проектам Свердловской области от 17 декабря 2018 года № 18.

Приказ Министерства здравоохранения Свердловской области от 30.01.2020 № 104-п «Об утверждении региональной программы Свердловской области «Укрепление общественного здоровья» на 2020—2024 годы».

Цель программы

Увеличение личного потенциала каждого сотрудника и корпоративного человеческого капитала как основного ресурса организации.

Задачи программы

1. Увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни.
2. Увеличение трудового долголетия работников.
3. Увеличение продолжительности жизни работников, ветеранов, пенсионеров и членов семей.
4. Укрепление здоровья работников и членов семей.
5. Проведение персонифицированных мероприятий по оздоровлению.
6. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда.
7. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний.
8. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников.
9. Организация отдыха работников и членов семей. Поддержка дружеских отношений и эффективного общения в команде сотрудников.
10. Формирование приверженности работников и членов семей здоровому образу жизни.

11. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.
12. Улучшение здоровья работников за счет перемены негативных поведенческих факторов риска, в частности, отказ от курения.
13. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе (психогигиены и высокой корпоративной культуры).
14. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.
15. Внедрение и оценка эффективности программы промышленной гигиены.
16. Повышение производительности труда и конкурентоспособности предприятия.
17. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса.
18. Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

Этапы реализации программы

1. Проведение анкетирования с помощью анкеты, представленной на стр. 10, 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 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.
4. Утверждение корпоративной программы.
5. Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
6. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.
7. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
8. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
9. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей,
10. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.
11. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

Пояснения к пункту 2 «этапов реализации программы».

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 сотрудника 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 Приказом Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 N 302н " 06 утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда" (зарегистрировано в Минюсте России 21.10.2011 N22111).

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.

Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 13.03.2019 N124Н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения» (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).

По вопросам осмотров сотрудников в Центрах здоровья можно обращаться в ГАУЗ СО «Свердловский областной центр медицинской профилактики», тел.: 8 (343) 371-28-68, 8 (343) 371-15-45, socmp@yandex.ru,

ТИПОВАЯ АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ (ОБРАЗЕЦ)

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

- ☒ Мужской
- ☐ Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- ☐ 35-54
- ☐ 4. 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

- ☐ 1. Начальное
- ☐ 2. Базовое
- ☒ 3. Среднее
- ☐ 4. Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

- ☐ 1. Ежедневно
- ☐ 2. Нерегулярно
- ☐ 3. Бросил(а)
- ☐ 4. Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

- ☐ 1. 5-7 раз в неделю
- ☐ 2. 3-4 раза в неделю
- ☐ 3. 1-2 дня в неделю
- ☐ 4. 1-3 дня в месяц
- ☐ 5. < раза в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- ☐ 1. Редко
- ☐ 2. Постоянно
- ☐ 3. Никогда
- ☐ 4. Не контролирую

7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

- ☐ 1. Болезни сердечно — сосудистой системы
- ☐ 2. Болезни органов дыхания
- ☐ 3. Болезни нервной системы
- ☐ 4. Болезни органов пищеварения
- ☐ 5. Болезни мочеполовой системы
- ☐ 6. Болезни кожи и придатков
- ☐ 7. Другое (указать) _____

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. да
2. нет
3. Никогда не контролировал(а)

10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ
(выберите один или несколько вариантов)

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнесс
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт/Бег
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать) _____
10. Не занимаюсь

11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут
2. 30 минут — час
3. 1-3 часа
4. 3-5 часов
5. 5-8 часов
6. 8 часов и более
7. Другое (указать) _____

12. ВАШ РОСТ (см) _____

13. ВАШ ВЕС (кг) _____

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ
НАГРУЗКИ ДОМА?

1. да
2. нет
3. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ
НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. да
2. нет
3. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности.
5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
6. Другое (указать) _____

17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Дата заполнения «___» _____ 20__ г. Благодарим за участие!

Основные направления деятельности по реализации программы

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья и благополучия, по здоровому питанию.

2. Организация информирования сотрудников 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 сайте, в корпоративном издании и пр.

3. Организация активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в тренажерном кабинете, 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 помощью анкеты представленной на стр. 10, 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 и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы; 3. оценка охвата сотрудников 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 стоимости затрат на медицинское обслуживание.
4. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников
5. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.
6. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
7. Повышение лояльности работников к руководству.

Оценка эффективности реализации программы

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

1. отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
2. охват сотрудников 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, расположенной на стр. 10;
 - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности, затрат на медицинское обслуживание/ДМС и пр.

Блок 1. 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	необходимо: определить места для размещения знаков/составить список; растиражировать знаки; поместить знаки в обозначенных местах	Административно-хозяйственная часть,	Увеличение количества курящих сотрудников, сокративших количество перекуров
2.	Оформление мест общего пользования, территории организации информационными материалами о вреде курения	Для реализации практики необходимо: - определить места и формат-плакаты; - подобрать, приобрести, растиражировать информационные материалы; - поместить материалы в обозначенных местах (форматах).	Административно-хозяйственная часть, специалист по охране труда	увеличение количества сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни;

Пример проведения занятия «Курение и здоровье»

Оснащение: мультимедийная презентация по теме занятия; газоанализатор окиси углерода в выдыхаемом воздухе с определением карбоксигемоглобина или смокелайзер, 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 к занятию представлены в приложении к блоку 1.

Информационные материалы антитабачной направленности



Курение в современном мире является наиболее распространенной вредной привычкой. В России курят более 60 % мужчин и каждая десятая женщина.

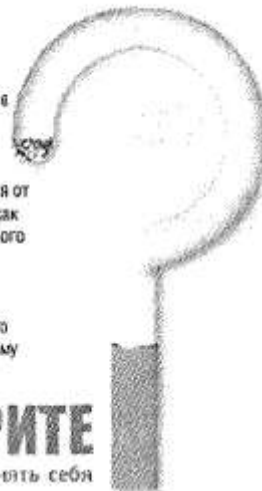
Более половины курящих хотели бы отказаться от этого пристрастия. Универсального рецепта «как бросить курить» не существует. Тип курительного поведения в большинстве носит смешанный характер.

Спрос по данной анкете позволяет выделить преобладающий тип курения, анализ которого поможет Вам сделать важный шаг к успешному избавлению от курения.

ПОЧЕМУ ВЫ КУРИТЕ

Несколько ответов на вопросы, чтобы понять себя

Почему Вы курите?



Министерство здравоохранения Свердловской области
Свердловский областной центр медицинской профилактики

Почему Вы курите? Проверьте себя



Екатеринбург 2011 г.

Министерство здравоохранения Свердловской области
Свердловский областной центр медицинской профилактики

Советы для тех, кто решил бросить курить



Екатеринбург 2011 г.

Материалы для слушателей к занятию
«Курение и здоровье»

Анкета Д. Хорна для определения типа курительного поведения

Вопрос		Всегда	Часто	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 тон	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

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 1 баллов

Вероятный тип курительного поведения — 7 — 1 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

=
20

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

Оценка степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема)

Вопрос	Ответы	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

От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 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	Ответ	баллы
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
	Средней степени	2
	Сильное желание	3
	Однозначно брошу курить	4
Итого		

Интерпретация результатов

Балл	Уровень
0-3	Низкая

0-3	Низкая
4-6	Средняя
7-8	Высокая
4-6	Средняя
7-8	высокая

Карта слушателя]

школа № _____

Дата « _____ » _____ 20__ г

ФИО _____

Возраст лет . . .

Контактный телефон _____

Стаж курения лет _____

Попытки бросить курить: да / нет _____

Курительное поведение

Стимуляция	Игра с сигаретой	Расслабление	Поддержка	Жажда	Рефлекс
Концентрация СО		Уровень		Риск	
Индекс пачка./лет		Значение		Риск	
Никотин. зависимость		Балл		Степень	
Мотивация к отказу		Балл		Степень	

Медикаментозное лечение рекомендовано: да/нет

Медикаменты : _____

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

Отказ через месяц: да/нет

Отказ через год: да/нет

1 Карта заполняется слушателями на протяжении первого занятия и в конце отдается преподавателю.

Блок 2 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 территории организации информационными материалами с советами по физической активности	Для реализации практики необходимо: - определить места и формат-плакаты; - подобрать, приобрести, растражировать информационные материалы; - поместить материалы в обозначенных местах (форматах). Виды информационных печатных материалов - в приложении к блоку 2. С целью приобретения информационных материалов можно обращаться в ГАУЗ СО «Свердловский областной центр медицинской профилактики», тел. 8 (343) 371-28-68	Административно-хозяйственная часть, Специалист по охране труда, руководитель по физ.воспитанию	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности; здоровье, поддержка здорового образа жизни и безопасность труда.
2.	Организация командно-спортивных мероприятий	Командно-спортивные мероприятия организуются посредством предоставления возможности бесплатного посещения спорт.зала и тренажерного зала для занятий массовыми и игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, а также путем организации и проведения разного рода спортивных	Руководитель физ.воспитания	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности: здоровье, поддержка здорового образа жизни и безопасность труда.

		соревнований по игровым и командным видам спорта и индивидуальному участию работников		
--	--	---	--	--

Пример проведения занятия «Физическая активность и здоровье»

Оснащение: мультимедийная презентация по теме занятия; информационные материалы по теме занятия (памятки по физической активности), опросник по оценке уровня физической активности, таблица для определения интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста для каждого слушателя.

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 10 минут

- 1.1. Проверка домашнего задания.
- 1.2. Описание целей занятия.

2. Информационная часть ~ 15 минут

- 2.1. Что такое физическая активность и тренированность?
- 2.2. Какова цель повышения физической активности?
- 2.3. Типы физических тренировок.

3. Активная часть ~ 10 минут

- 3.1. Оценка физической активности.
- 3.2. Выполнение упражнений.

4. Информационная часть ~ 10 минут

- 4.1. Как физическая активность влияет на здоровье?
Как избежать осложнений при физических тренировках?
- 4.3. Как повысить повседневную физическую активность? **Перерыв ~ 10 минут**

5. Активная часть ~ 10 минут

- 5.1. Проверка усвоения материала.
- 5.2. Как одеваться для занятия физкультурой?

6. Информационная часть ~ 15 минут

- 6.1. Правила проведения тренировок: частота, продолжительность, интенсивность.
- 6.2. Как построить занятие по повышению физической активности?
- 6.3. Как оценить эффективность упражнений?

7. Активная часть ~ 5 минут

- 7.1. Как контролировать интенсивность физической нагрузки?
- 7.2. Как определять частоту пульса?

8. Информационная часть ~ 5 минут

- 8.1. Особенности физической активности для лиц в пожилом возрасте.
- 8.2. Особенности физической активности для лиц с ожирением.

9. Активная часть ~ 5 минут

Проверка усвоения материала.

10. Заключительная часть ~ 5 минут

Ответы на вопросы.

Материалы к занятию представлены в приложении к блоку 2

Информационные материалы по физической активности

СОВЕТЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Одні – на території. Багатою науковою урядовою (порівняно) традиційною спелеологією. Основним фактором інтересу улюблених (як і багатьох інших) дитинство. Чому не можна, ну, а якщо можна...

Дорожные работники сформированы из числа работников с высшим образованием, прошедших специальную подготовку.

Вид работ/услуг	Чет	Среднее количество часов в неделю				
		0-5 ч	Баллы			
			1-2 балла	3	4	5
1. Иные условия работы и др. поправки к условиям						
2. Длительность, физическая нагрузка, стрессовый характер						
3. Неисполнение в течение 12 месяцев						
Итого						

5-1 балла - средняя оценка качества;
5-2 балла - хорошие баллы качества;
10 баллов в целом - высокие баллы качества.

Not always, however, and the fact, also, that the world is full of people who are not interested in the world, is a fact which is not always taken into account.

- [illegible]

Примечание: Положительными результатами можно считать только при условии, если количество факторов не превышает 10.

[illegible]

How do you see the emerging digital economy in the future?

© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 103–110

Григорий Иванович, профессор, член-корреспондент Академии наук СССР, доктор и кандидат наук, автор более 100 научных трудов, в том числе 10 монографий.

- расклевывание
- склевывание зернышек
- склевывание комочков

Испытания, проводимые на образцах мембранной части, содержат следующие параметры: МРСС – МРСС + 25 – абсолют

Phenol 14072000

- lateral ventricles: 25-55% MVD
- paraventricular sulci: 55-70% MVD
- third ventricle: 70-85% MVD

Для формирования людей, волевыми существующими, успешно не отказываясь от себя

- 25-50% МВОО в одной порции рациона и рассадочном
- 70-90% МВОО в одной порции корма

Рекомендуется выбирать людей из физической культуры, которые имеют образование

Результатом является выбор тех же физических величин, которые являются универсальными.

Министерство государственной физической культуры, спорта и молодёжных дел Республики Беларусь

- исследование температурный эффект гидролиза-содружия и гидролиза в смеси;
- исследование термического давления, влияющего на реакцию гидролиза и на его скорость;
- исследование температурной зависимости скорости гидролиза, увеличения силы ионизации, гидролизной гидролизности, и наоборот, влияние на реакцию гидролиза;
- исследование роли гидролизной массы и на нее влияют, гидролизной гидролизности, гидролизной гидролизности;
- исследование гидролизной и гидролизной, гидролизной гидролизности.

MANUSCRIPT ACCEPTED FOR PUBLICATION



- Растирание ладоней
- Разминание пальцев рук
- Постукивание кулаками («ударный» массаж)
- «Прохлопывание» тела (руки, живот, ноги сверху вниз, спина - между лопаток)
- Самомассаж волосистой части головы, ушных раковин (сверху вниз), шеи
- Медленные наклоны головы вперед, в стороны
- Движение подбородком по дуге от плеча к плечу, голову назад не запрокидывать
- Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Спина прямая, руки на пояс или в замок за спину



Памятка «Физическая активность и здоровье»

Низкая физическая активность — один из управляемых факторов риска артериальной гипертонии.

Физическая активность способствует снижению артериального давления и профилактике сердечно-сосудистых осложнений (инфаркта миокарда и инсульта), злокачественных новообразований, сахарного диабета, ожирения, остеопороза.

Физически активные люди чаще имеют хорошее самочувствие, настроение, они более устойчивы к стрессам и депрессии.

Тип, Регулярность, Уровень интенсивности, длительность физической нагрузки (Труд)

Тип - рекомендуются динамические нагрузки: быстрая ходьба, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, а также упражнения на гибкость и развитие силы.

• Следует выбрать такой вид физической активности, который приносит Вам удовольствие.
 Людям с повышенным артериальным давлением необходимо ограничивать такие виды нагрузок, как интенсивный бег, прыжки, упражнения с подъемом тяжестей, длительной задержкой дыхания, натуживанием, с резкими движениями, вращениями головой, длительными наклонами вниз.

Регулярность — начать занятия лучше с 3 раз в неделю, затем довести до 5 раз в неделю.

Уровень интенсивности контролируется максимальной частотой сердечных сокращений (МЧСС):

МЧСС = 220 — возраст

Режимы нагрузки:

- низкой интенсивности — 35—55 % МЧСС (можно петь), • умеренной интенсивности 55—70 % МЧСС (можно комфортно разговаривать),
- значительной интенсивности 70—85% МЧСС (появляется одышка при разговоре).

Оптимальная интенсивность для слушателя с артериальной гипертонией составляет 35—55 % МЧСС во время периода разминки и расслабления и 55—70 % МЧСС во время периода нагрузки.

• Занятия не должны провоцировать сильную одышку, обильное потоотделение, общую слабость, боли в сердце, головокружение.

Длительность физической нагрузки: в целях лучшей переносимости нагрузки сердечно-сосудистой системой необходимо, чтобы упражнения занимали от 20 до 60 минут.

Основные этапы тренировки

Разминка — 5—20 минут, интенсивность 35—55 % МЧСС.

Подготовить свое тело к упражнению необходимо человеку любого возраста и тренированности. Разминка должна начинаться с медленных, ритмичных движений, таких, как ходьба, медленные движения с постепенным увеличением скорости и интенсивности нагрузки. При этом должна повышаться частота пульса, дыхания и температура тела, Вы должны слегка вспотеть. Так же рекомендуется выполнить несколько простых упражнений на растяжку перед тем, как перейти к основным упражнениям.

Основная часть тренировочного занятия — следует довести интенсивность нагрузки до уровня 55—70 % от МЧСС и удерживать эту интенсивность не менее 10—30 минут за занятие. Эта нагрузка является тренирующей и оптимальной для наращивания тех возможностей организма, с которыми непосредственно связан оздоровительный эффект тренировки. Выполняются нагрузки, соответствующие Вашей физической тренированности.

Некоторые простые правила помогут сделать физические упражнения повседневной привычкой, приятной и полезной.

- Во время тренировок пейте воду до и после серии упражнений.
- Всегда соизмеряйте сложность упражнений со своими возможностями, чтобы не возникало неприятных ощущений и травм. Если при выполнении упражнения вы почувствуете боль, не стоит продолжать. Обязательно расскажите об этом своему врачу при следующем визите.
- Начинайте постепенно, с 5—10 минут в день.
- Постепенно увеличивайте продолжительность упражнений до 30—60 минут.
- Дышите глубоко во время упражнений и во время пауз, не задерживайте дыхание.
- Если вы почувствовали усталость, отдохните,
- Записывайте в дневник длительность своих тренировок, частоту пульса во время занятий и отмечайте свои достижения.
- Очень бодрит музыка во время тренировок.

Заключительная часть занятия — фаза выхода из основной нагрузки — очень важна для постепенной адаптации организма к обычному режиму жизнедеятельности. Продолжительность ее 5—10 минут, интенсивность 35—55 % МЧСС. Переходя из основной части в заключительную, следует продолжать движение, постепенно снижая интенсивность. Нельзя резко прекращать движение. После окончания выполните несколько упражнений на растяжку и восстановление дыхания.

Режим повышения физической активности

- Вход в режим нагрузок следует осуществлять постепенно. Чем Вы менее активны, тем медленнее Вам следует увеличивать нагрузку.
- Наиболее реальна и физиологична ходьба, особенно для тех, кто ранее ничем не занимался.
- Для повышения уровня физической активности могут быть использованы ежедневная ходьба с постепенным увеличением продолжительности до 1 часа, расстояния от 500 м до 4—5 км и постепенным увеличением темпа, посещение плавательного бассейна 2—3 раза в неделю.

В процессе занятий выделяют 3 этапа:

Подготовительный этап (6—8 недель).

Не переусердствуйте в начале занятий. Начните занятия с 12—15 минут и постепенно доведите до 45—60 минут. Поддерживайте уровень интенсивности основной нагрузки в пределах 50—60 % от МЧСС. Изначально неверно выбранный режим длительных и интенсивных нагрузок может привести к плохой их переносимости,

Основной тренировочный этап (4—5 месяцев).

Постепенно увеличивайте параметры тренировок, уровень интенсивности основной нагрузки в пределах 60—70 % от МЧСС, длительность 45—90 минут.

Поддерживающий период (после первых 6 месяцев).

Вы достигли больших успехов, тренировки прочно вошли в Вашу жизнь. Интенсивность основной нагрузки остается в пределах 60—70 ‰, при хорошей переносимости может достигать 85 ‰ от МЧСС, длительность 45—90 минут.

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. 5 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!

Пример построения занятий

Например, Вам 50 лет, АД на уровне 70/100 мм РТ. ст. (умеренная артериальная гипертония).

Рассчитываем МЧСС (максимальную частоту сердечных сокращений): $\text{МЧСС} = 220 - 50$ уд. в мин. 35-55 % от 60-94, а 55-70 % от 170—94—119 уд. в мин.

Рекомендуется поддерживать регулярную (3—5 раз в неделю) физическую активность (ходьба, плавание, велосипед, лыжи и т. д.). Продолжительность: от 20 до 60 минут.

Фазы физической нагрузки:

- Разминка (5—20 минут): интенсивность 35—55 % МЧСС, пульс 60—94 уд. в мин.
- Эффективная тренировка (10—30 минут): интенсивность 55—70 % МЧСС, пульс 94—119 уд. в мин.
- Период остывания (5—10 минут): интенсивность 35—55 % МЧСС, пульс 60—94 уд. в мин.

Таким образом, во время разминки и остывания Вы должны выполнять нагрузку такой интенсивности, чтобы пульс был в пределах 60—94 уд. в мин. (10—16 уд. за 10 сек.). На первых порах следует поддерживать интенсивность эффективной тренировки в пределах 94 уд. в мин. (16 уд. за 10 сек.), в дальнейшем, постепенно повышая интенсивность нагрузки в течение до полугода, увеличить ее до частоты пульса 119 уд. в мин. (20 уд. за 10 сек.).

5 признаков улучшения здоровья после увеличения физической активности

1. Снижение артериального давления.
2. Улучшение сна, настроения и самочувствия.
3. Упражнение 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 часо в	0,5-1 час	1-2 час а	> 2 часо в	Сумм а балло в
	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, о 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 замеряется частота пульса в покое.
- е Затем выполняется нагрузка: 20 приседаний за 30 секунд.
- е Спустя 3 минуты после окончания приседаний проводится повторный замер пульса.

Оценка

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

- е 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 %/0 мчсс)	Умеренная (55-70 %/0 мчсс)	Значительная (70-85 %/0 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	83-105	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 нашем буклете, 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. Выдыхайте, 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 расстояние 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. Сжатие 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.

Блок 3 Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия

№ п/п	Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья и благополучия	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1.	Проведение «Кружков здоровья»	<p>«Кружки здоровья» -открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды. Обсуждение мер по созданию благоприятной психоэмоциональной обстановки является важным компонентом комплексных программ ЗОЖ на рабочем месте. Наиболее важными темами для обсуждения являются: уровень рабочей нагрузки, возможность влияния на рабочий процесс, создание условий для взаимоподдержки, оптимальный режим труда и отдыха, создание благоприятного внутреннего климата.</p> <p>Описание</p> <p>Приблизительный список тем для обсуждения способов выполнения с рабочими коллективами:</p> <p>Проведение линейными руководителями дискуссий с работниками для обсуждения способов выполнения рабочих задач, обсуждение адекватного уровня рабочей нагрузки (возможность влиять на рабочий процесс);</p> <p>Обсуждение с работниками возможности влиять на их профессиональные навыки;</p> <p>Повышение осведомленности работников по</p>	Директор техникума, психолог	Уровень удовлетворенности работой (процент изменений по сравнению с предыдущими временными периодами); снижение уровня текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).

		<p>вопросам профилактики агрессии, насилия, принуждения на рабочем месте;</p> <p>Обсуждение вопросов создания «здорового» рабочего окружения, позволяющего повысить производительность труда, создание условий для взаимоподдержки (эргономика рабочего места, перерывы и др.);</p> <p>Обсуждение внедрения стандартов психологического благополучия на рабочем месте</p>		
2	Проведение интерактивных занятий по психоэмоциональному здоровью	<p>Для консультирования работников приглашаются врачи-психотерапевты, психологи. Форма проведения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дистанционно, в виде интерактивных учебных групп. 2. Очно в выделенных для занятий помещениях. 3. Входной и выходной контроль информированности обучающихся по основным темам занятия, в форме опроса либо письменного задания. <p>Основные темы и упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение понятия «Психология здоровья» в форме опроса обучаемых, дискуссии и имеющихся определений в литературных, научных и регламентирующих источниках и документах. 2. Обучение приемам психологического измерения уровня удовлетворенности по шкалам: «работа», «психологический комфорт на работе и дома», с фиксацией получаемых результатов в письменном виде. 	Психолог, приглашенный специалист	Уменьшение количества работников в группе психоэмоционального риска

		<p>3. Определение понятия тревога и депрессия при профессиональном выгорании в форме опроса обучаемых. дискуссии и имеющихся определений в литературных и научных источниках.</p> <p>4. Измерение с помощью самоанализа уровня собственной тревоги и депрессии с фиксацией получаемых результатов в письменном виде.</p> <p>5. Самостоятельное определение уровня психологического выгорания на работе с помощью интроспективной психологической шкалы, сформированной как навык, при измерении предыдущих психологических проявлений «удовлетворенности», «тревоги», «депрессии».</p> <p>Фиксация полученных результатов в письменном виде.</p> <p>7. Определение понятия «психологическая саморегуляция»</p> <p>8. Обучение приемам психологической саморегуляции.</p> <p>9. Подведение итогов занятия в форме опроса и формализованной оценки собственной удовлетворенностью результатом.</p> <p>Получаемые обучающимися знания, навыки и умения:</p> <p>1. Знания об основах психологии здоровья</p> <p>2. Информированность об основных</p>		
--	--	--	--	--

		<p>проявлениях профессионального выгорания.</p> <p>3. Умение использовать интроспективную психологическую шкалу для формализации и фиксации проявлений неудовлетворенности, тревоги, депрессии и уровня профессионального выгорания.</p> <p>4. Навык применения основ психологической саморегуляции для профилактики профессионального выгорания</p> <p>Раздаточный информационный материал, опросник о профессиональном (эмоциональном) выгорании - в приложении к блоку 3. Пример проведения занятия «Стресс и здоровье» представлен ниже</p>		
--	--	---	--	--

Пример проведения занятия «Стресс и здоровье»

Стресс и здоровье

Оснащение: мультимедийная презентация по теме занятия; информационные материалы по методам преодоления стресса, вопросник на определение уровня стресса (Л. Ридер) для каждого слушателя

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть – 5 минут
Описание цели занятия
2. Информационная часть- 20 минут
 - 2.1 Что такое «стресс». Источники стресса.
 - 2.2 Влияние стресса на здоровье человека.
 - 2.3 Реакция организма на стресс.
 - 2.4 Управляемые и неуправляемые стрессоры
3. Активная часть – 15 минут
Самооценка уровня стресса
Перерыв – 10 минут
4. Информационная часть – 15 минут
Методы преодоления стресса
5. Активная часть – 10 минут
Знакомство с упражнениями на расслабление
6. Информационная часть – 10 минут
Несколько жизненных принципов и советов, которые помогут избежать стресса.
7. Активная часть – 10 минут
Проверка усвоения материала
8. Заключительная часть – 5 минут
Ответы на вопросы
Материалы к занятию представлены в приложении к блоку 3

Информационные материалы по сохранению психологического здоровья

Материалы к занятию «Стресс и здоровье»

Памятка «Как преодолеть стресс»

Стресс является частью человеческого существования. Он может быть вызван самыми разнообразными факторами окружения, быта, работы и т. д. Чрезмерный стресс опасен для здоровья. Если нельзя избежать стрессовой ситуации, то нужно правильно научиться преодолевать ее.

Заповеди преодоления стресса

Чтобы избавиться от стресса, необходимо:

- Менять то, что вы можете изменить, и принимать как судьбу то, чего пока изменить невозможно. «Делай, что должно, и будь, что будет».
- Вырабатывать положительное отношение ко всему происходящему. В любом даже весьма негативном событии находить выгоду для себя.
- Стараться видеть светлые стороны событий и людей. «Бери пример с солнечных часов: веди счет лишь радостных дней» гласит народная мудрость.
- Даже в случае неудачи в каком-либо деле (или разговоре) стараться увидеть свои «плюсы». Не сосредотачиваться на воспоминаниях о неудачах. Стараться увеличить успехи и веру в свои силы.
- Научиться жить сегодняшним днем и получать удовольствие от каждого дня.
- Никогда не обижаться на судьбу.
- Повысить самооценку и меньше беспокоиться о том, что о вас думают другие.
- Поступать по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с вами.
- Овладеть навыками общения. Побольше общаться с интересными людьми.
- Переоценить свои ценности, если необходимо.
- Ценить радость подлинной простоты жизненного уклада, избегая всего наносного, показного и нарочитого. Этим вы заслужите расположение и любовь окружающих.
- Организовывать свой быт так, чтобы не тратить время понапрасну.
- Не стараться сделать все и сразу.
- Не забывать об отдыхе, высыпаться. • Планировать свою жизнь.
- Стремиться к высшей из доступных целей и не вступать в борьбу из-за безделиц.
- Ставить реальные и важные цели в любом деле. Научиться поощрять себя за достижение поставленной цели.
- Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесить свои силы и целесообразность действий.
- Если необходимо предпринять удручающее, неприятное для вас дело (разговор), не откладывать его на «потом».

Что может помочь в преодолении стресса

Очень часто люди при возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение? Ведь таким образом мы приносим домой стресс, а виной всему — наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений. Прежде всего, нужно установить хорошую традицию: возвратившись домой с работы или учебы, сразу же проводить релаксацию. Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут: ° Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните.

- Заварите себе некрепкий чай и медленно выпивайте его, стараясь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.

- Послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.

- Если ваши близкие дома, выпейте чашечку чая вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь.

■ Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.

- Наполните ванну не очень горячей водой и лежите в ней. В ванне проделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдохнуть как можно дольше. Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

- Погуляйте на свежем воздухе.

- Необходимо предупредить своих близких, что в это короткий период времени мы забываем о своих домашних обязанностях. На свежую голову для решения всех домашних проблем потребуется гораздо меньше нервной и физической энергии.

-

События в жизни человека, которые могут стать источником стресса

Стрессогенность

Очень высокая	Высокая	Умеренная	Низкая
Смерть супруга	■ Уход на пенсию	■ Семейные споры	■ Изменение рабочих условий (режим работы, место размещения)
■ Развод ИЛИ разделение семьи	■ Серьезное заболевание близкого родственника или члена семьи	■ Большой долг или ссуда	
• Смерть близкого родственника		• Смена ответственности на работе (другая должность)	• Смена работы
• Болезнь или		• Сын или дочь покидают дом	■ Смена возможностей досуга, социальной или общественной
	■ Беременность		

травма человека	• Сексуальные проблемы	• Проблемы с родственниками супруга	активности
• Свадьба	• Рождение ребенка		Изменение режима сна
• Потеря работы	• Смена работы	• Значительные личные достижения	• Изменение режима питания, пищевого поведения
• Переезд	• Денежные проблемы	• Жена начинает или прекращает работу	• Изменения отношений внутри семьи
• Помещение в тюрьму (арест, уголовное преследование)	• Смерть близкого друга	• Начало учебы детей в школе или окончание ее	• Праздники
	Восстановление супружеских отношений	• Поступление детей в высшее учебное заведение	• Небольшие правонарушения (правила дорожного движения, безбилетный проезд)
		• Неприятности в отношениях с начальником	

Управляемые стрессоры

Стрессоры	Черты характера, поведения, помогающие преодолевать стрессоры
Перегрузки на работе	Умение управлять собственным временем
	Умение равномерно распределять нагрузки, «планировать дела»
	умение работать в коллективе, не брать всю работу на себя, считая, что другие сделают ее хуже
	умение определить приоритеты при выполнении дел
	умение рационально распределять ресурсы (финансовые, людские)
	не делать или стараться не делать несколько дел одновременно
	умение использовать перерывы в работе для отдыха или переключения на другие проблемы
	уверенность в себе
	наличие социальных навыков общения, управления конфликтами
Загруженность домашними делами	умение все делать вовремя, не оставлять мелкие дела на «потом»
	умение распределить обязанности по дому между членами семьи
	умение планировать домашнюю работу
	умение ставить конкретно достижимые, реальные цели и научиться «поощрять себя» за их выполнение
Конфликты с начальством	навыки межличностного общения
	уверенность (но не самоуверенность) в поведении
	профессиональная компетентность, честность и

	трудолюбие и пр.
--	------------------

ВОПРОСНИК

на определение уровня стресса (Reeder L.G. et al, 1969)

«Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений и отметьте кружочком номер соответствующей категории ответа».

Утверждения	Ответы			
	Да, соглас	Скорее соглас	Скорее не	Нет, не
1. Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
2. Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
3. Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2		4
4. Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
5. Общаясь с людьми, я часто ощущаю не вное напряжение	1	2	3	4
6. К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
7. В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

Подсчитайте средний балл и оцените результат.

Шкала уровня психологического стресса (Копина О.С. и соавт., 1989)

Уровень стресса	Средний балл	
	Мужчины	женщины
Высокий	1-2	1-1,82
Средний	2,01-3	1,83-2,82
Низкий	3,01-4	2,83-4

Что нужно знать, чтобы защититься от стресса

Чтобы защититься от стресса, нужно знать и выполнять некоторые простые правила.

Правило первое: ведите дневник, записывайте свою реакцию на стресс. **Образец дневника наблюдения за стрессом**

Признаки стресса	Тяжесть (по 10-балльной оценке)	Как долго продолжались
------------------	---------------------------------	------------------------

Нарушение сна	Часами не мог заснуть (9 из 10)	Последние 3 недели
Сердцебиение	Сердце выпрыгивало из груди (8 из 10)	2 недели
Ощущение давления, напряжения	Нервничал из-за спешки на работу, не хотел туда идти (7 из 10)	Около 3 недель
	Через 6 недель занятий	
Нарушение сна	Стало легче, потому что гулял перед сном	
Сердцебиение	Не возникало, потому что выполнял дыхательные упражнения	
Ощущение давления, напряжения	Исчезло, на работе устраивал перерывы	

Правило второе: фиксируйте причины стресса и способы их решения.

Образец «антистрессового» журнала

Возможная причина стресса	Тип стресса			Возможные решения
	Имеет практическое решение	Со временем разрешится	Повлиять или изменить невозможно	
Не могу справиться с работой, сроки давят	х			Распределить рабочее время, установить приоритеты делам, дать поручения; устраивать перерывы в работе, уделять время семье и отдыху, обсудить с начальником свою нагрузку. Вы не можете повлиять на ситуацию, поэтому лучшим решением будет четкое распределение

Моя мать тяжело заболела			x	обязанностей в семье, изменение рабочих часов, организация ухода с помощью членов семьи или сиделки
Моя дочь собралась выходить замуж в 18 лет		x		У нее есть собственное разумение, своя жизнь, и со временем ситуация успокоится. Примите ее такой, какая она есть. Время не остановишь
Я старею			X	Уделите, больше внимания своему внешнему виду, физическим тренировкам, концертам, фильмам, друзьям, семье или мужу, партнерам
Муж затеял ремонт, который никогда не кончится		X		Будьте терпеливы, предложите ему помощь, советуйте, когда-нибудь ремонт закончится и у вас будет новая чистая квартира

Правило третье: избегайте бесполезных мыслей!

Если бесполезные мысли приходят вам в голову, отключайте их. Запишите их в дневник, и через несколько дней вернитесь к этой записи: случилось ли событие, о котором вы так беспокоились, и как оно завершилось? Например, собрание на работе прошло, никто не ругал вас за то, что вы не завершили свою работу, и вы успели ее доделать после собрания. Стоило ли заранее волноваться?

Записывайте также, какие события вас порадовали и приносили вам неприятные чувства и эмоции.

В первую очередь выполняйте те дела, которые необходимо сделать.

Затем стремитесь делать вещи, которые вам приятны. Старайтесь делать то, что у вас получается хорошо.

Правило четвертое: будьте активны, занимайтесь делами, не проводите время в скуке и безделье.

Любое дело помогает отвлечься от бесполезных мыслей, пережевывания последствий несостоявшихся событий. Прогулки, работа на даче, уборка дома, визит к другу или подруге, встреча с детьми, покупки — любое дело лучше ничегонеделанья. Планируйте свою деятельность, отдых тоже должен быть активным!

Правило пятое: алкоголь, курение и вкусная еда — не помощники в борьбе со стрессом.

Это только временное облегчение, через некоторое время снова потребуется какое-то утешение. Лучше использовать специальные способы расслабления и дыхания.

Правило шестое: научитесь помогать себе.

Упражнения для тренировки глубокого дыхания:

- дышать носом; поза удобная, глаза закрыты; • одну ладонь положить на грудь, другую на живот;
- попробуйте дышать обычно, отмечая, в какой последовательности двигаются руки на вдохе;
- попробуйте сделать вдох так, чтобы первой поднялась рука, лежащая на животе, а затем рука, находящаяся на груди.

Как провести упражнение с глубоким дыханием:

- Медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально.
- Задержите дыхание на несколько секунд.
- Медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из легких весь воздух.

• Повторите ЦИКЛ.

Данный метод считается очень простым и эффективным. Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом).

Техника упражнений на расслабление.

Существует несколько правил, соблюдение которых обеспечивают эффективность мышечной релаксации:

- Метод требует времени для усвоения. Необходимое условие успеха — настойчивость и регулярные тренировки.
- Релаксацию лучше осваивать в положении лежа на спине.
- Для занятий релаксацией следует выбрать спокойное, удобное, тихое место. Желательна тишина или легкая расслабляющая музыка. Отключите телефон и попросите

не беспокоить вас во время релаксации. Также важна комфортная температура и отсутствие яркого света.

- В первый месяц рекомендуется заниматься 2—3 раза в день по 20—30 минут. Во второй месяц раз в день по 20 минут. Затем, при достижении определенного уровня мастерства, можно плавно снижать интенсивность до 2 раз в неделю по 10—15 минут.
- Лучшее время для занятий: после просыпания, перед едой, перед отходом ко сну. Лучше заниматься в одно и то же время каждый день. Не следует заниматься на полный желудок, так как процесс пищеварения мешает полному расслаблению.
- Перед релаксацией нужно принять осознанное решение ни о чем не волноваться и занять позицию стороннего наблюдателя. Во время релаксации ко всему нужно относиться легко и пассивно.

Подготовка.

- Для релаксации нужно принять удобную расслабленную позу. Лучше лежа, но подойдет также поза сидя. Лучше снять тесную одежду и неудобные украшения.
- Если вы сели, снимите обувь, не скрещивайте ноги, руки положите на подлокотники кресла.
- Если вы лежите, повернитесь на спину, положите руки по бокам, для лучшего расслабления мышц шеи можно не использовать подушку и повернуть голову набок.
- Закройте глаза, прислушайтесь к себе. Проверьте, какие мышцы напряжены, как вы дышите.

Дыхание для расслабления.

- Расслабьте плечи и подбородок. Начните дышать медленно и глубоко, вдыхая через нос и выдыхая через рот, надувайте живот во время вдоха, расширяйте грудную клетку, чтобы втянуть побольше воздуха, до тех пор, пока легкие не наполнятся воздухом. Задержите дыхание на 3—6 секунд, затем медленно выдохните, позволяя расслабиться грудной клетке и желудку, полностью опустошая легкие.
- Сохраняйте такое дыхание на протяжении всей тренировки, старайтесь поддерживать расслабление всего тела. Расслабление (релаксация).
- Через 5—10 минут, когда установится глубокое дыхание, начните последовательно напрягать группы мышц, одновременно удерживая на 10 секунд дыхание. Затем расслабьтесь и медленно выдохните. **Последовательность расслабления.**

1. Прижмите пятки к поверхности пола или кровати и согните пальцы ног на себя.
2. Напрягите икры.
3. Распрямите ноги в коленных суставах, напрягите бедра.
4. Напрягите ягодицы.
5. Напрягите мышцы брюшного пресса.
6. Согните руки в локтях и напрягите мышцы рук.
7. Поднимите плечи и прижмите голову к подушке.
8. Сожмите челюсти и плотно зажмурьте глаза.
9. Напрягите все мышцы.
10. Через 10 секунд расслабьтесь.
11. Закройте глаза, продолжая дышать медленно и глубоко, представьте белую розу на черной поверхности. Попытайтесь сконцентрироваться как можно тщательнее и разглядеть ее в течение 30 секунд. Когда выполните упражнение, продолжайте глубокое дыхание.

12. Повторите предыдущий этап (п. 1), но представьте другой мирный объект на ваше усмотрение.
13. Наконец, дайте себе указание, что когда вы откроете глаза, то будете совершенно расслабленным и сконцентрированным.
14. Откройте глаза.

Анкета «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»

Фамилия, имя, отчество.

Возраст. Пол.....

Профессия/должность.....

Стаж работы в данной должности ,

1	Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ной). без ярких ЭМОЦИЙ и ЧУВСТВ	1 2 3 4 5 8
2	К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон	1 2 3 4 5 6
3	По утрам в рабочие дни у меня плохое настроение, я считаю дни и часы до выходных	1 2 3 4 5 8
4	Я хорошо понимаю, что чувствуют мои пациенты, И ИСПОЛЗУЮ ЭТО для более успешного лечения	1 2 3 4 5 6
5	Я общаюсь с моими студентами ТОЛЬКО формально, без лишней эмоций стремлюсь свести время общения с ними к минимуму	1 2 3 4 5 6
6	Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой)*	1 2 3 4 5 6
7	Я умею находить правильное решение в трудных ситуациях с студентами и с коллегами	1 2 3 4 5 8
8	Я -чувствую неудовлетворенность и потерю интереса к моей работе	1 2 3 4 5 6
9	Я могу позитивно влиять на самочувствие и настроение больных (пациентов)	1 2 3 4 5 6
10	В последнее время я предпочитаю быть более отстраненным (ой) и бесчувственным(ой) по отношению к тем, с кем мне приходится работать	1 2 3 4 5 6
11	Как правило, окружающие меня люди слишком много требуют от меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня	1 2 3 4 5 6
12	Я работаю с удовольствием, и у меня много планов на будущее, связанных с моим профессиональным развитием. Я верю в их осуществление	1 2 3 4 5 6
13	Я испытываю все больше жизненных разочарований	1 2 3 4 5 6
14	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше	1 2 3 4 5 15
15	Я стараюсь эмоционально не реагировать на «трудных» {конфликтных} пациентов	1 2 3 4 5 6
16	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и ВСЕХ	1 2 3 4 5 6
17	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и оптимизма в отношениях с моими коллегами и в отношениях с моими студентами	1 2 3 4 5 6
18	Я легко общаюсь с Больными и их родственниками независимо от их социального статуса и характера	1 2 3 4 5 6
19	Я многое успеваю сделать за день	1 2 3 4 5 6
20	Я чувствую себя на пределе возможностей	1 2 3 4 5 6
21	Я многого могу достичь в своей жизни	1 2 3 4 5 6
22	Я проявляю к другим людям больше внимания и заботы, чем получаю от них в ответ признательности и благодарности	1 2 3 4 5 6

Блок 4. Реализация мероприятий по здоровому питанию

№ п/п	Мероприятия, направленные на здоровое питание	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1.	«Вода в офис»	Территорию техникума, , столовую оснастить кулерами с питьевой водой.	Административно- хозяйственная служба, сотрудники.	Увеличение процента сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 100 м от рабочего места.
2.	«Питание в рабочее время»	Столовая	Административно- хозяйственная служба, сотрудники.	Увеличение процента сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время.

3.	Обучение сотрудников техникума и работников предприятия общественного питания, расположенного на территории техникума основам рациона здорового питания	проведение лекций, мастер-классов и семинаров. Темы для мероприятий выбираются, исходя из потребности сотрудников. Для лекций и образовательных семинаров могут быть предложены следующие темы: «Здоровое питание. Что надо знать об основах здорового питания?» «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др. Для участия в образовательных мероприятиях приглашаются сотрудники компании и члены их семей, работники предприятия общественного питания, расположенного на территории техникума. Мероприятия могут быть проведены дистанционно. В начале занятий нужно провести опрос привычек питания сотрудников на соответствие рациону здорового питания. Опросник представлен в приложении к блоку 4. Пример проведения занятия «Здоровое питание. Что надо знать об основах здорового питания?» представлен ниже.	Административно-хозяйственная служба, сотрудники.	Увеличение процента сотрудников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления.
4	Краткие информационные сообщения	Информация о здоровом питании в	PR служба,	Увеличение количества

	для размещения во внутренних коммуникациях предприятия	необходимом формате может быть разработана специалистами или взята из доступных официальных печатных и электронных источников компетентных профильных ресурсов в области формирования здорового образа жизни (например, с сайта \ут\Дак2(https://www.who.int/ru/news-room/fast-sheets/detail/healthy-diet)). -сайт Всемирной организации здравоохранения, раздел «Здоровое питание»). Размещение информации может быть разным: во внутренних коммуникациях техникума, на столах в столовой, Образцы информационных материалов по здоровому питанию - в приложении к блоку 4.	административно-хозяйственная служба, , профсоюзный комитет, приглашенный специалист – врач - диетолог	сотрудников, изменивших конкретные привычки питания (повысивших потребление фруктов, переставших досаливать приготовленные блюда, ежедневно завтракающих и др.).
5	Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания	Организаторы выбирают тему по актуальному направлению, например, для увеличения потребления овощей или фруктов - «Яркость дня или Здоровый салат», для стимулирования ежедневного завтрака - «Вкусный и здоровый завтрак», в качестве предоставления здоровой альтернативы майонезу и кетчупу - «Соус без соли и сахара?! Соус для здоровья» и т.д. Разрабатывают условия участия в конкурсе (предоставить рецепт	профсоюзный комитет, преподаватели спец. «Поварское и кондитерское дело»	Количество рецептов, которые сотрудники стали использовать в домашнем приготовлении. Увеличение процента сотрудников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления

		<p>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 Участникам предоставляется время на подачу заявки от 1 до 6 недель. Поданные заявки обрабатываются, выбираются блюда-победители. Рецепты самых интересных блюд размещаются в открытом доступе (размещение на сайте предприятия, рассылка по почте - для желающих, формирование книги из рецептов или издание открыток с рецептами блюд).</p> <p>Через 6-12 месяцев целесообразно опросить сотрудников, какие рецепты блюд конкурса они используют для приготовления в домашних условиях, и выбрать «самое востребованное авторское блюдо».</p>		
6	Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания	<p>Ответственным лицом за 2-4 недели до проведения мероприятия избирается актуальная тема и объявляется конкурс на самое креативное блюдо из выбранного продукта Сотрудники знакомят с условиями конкурса (рецепт блюда из доступных ингредиентов описание техники приготовления</p>	<p>административно - хозяйственная часть, профсоюзный комитет, преподаватели спец. «Поварское и кондитерское дело»</p>	<p>Количество сотрудников, использующих данную продукцию (блюдо, напиток). Увеличение процента сотрудников, изменивших свой рацион в сторону</p>

		<p>блюда, фото блюда). Условия конкурса доносятся до всех сотрудников с приглашением к участию. Поступившие заявки от участников обрабатываются комиссией конкурса, выбираются самые интересные. В день (или в течение 2-14 дней) проведения мероприятия, блюда-победители, приготовленные поварами столовой, включаются в меню и присутствуют на раздаче блюд, чтобы желающие смогли провести дегустацию. Блюда, получившие большее количество положительных откликов, на постоянной основе включаются в меню столовой. Блюда могут быть помечены авторскими логотипами или сообщениями. Рецепты блюд в оформленном виде <u>размещаются на</u> корпоративном портале, выполняется рассылка или др. действие, чтобы не только сотрудники, но и члены их семьи могли внедрить данные блюда в рацион. Практику целесообразно проводить на постоянной основе, к работе в конкурсной комиссии возможно привлечь диетолога и технолога для разработки Технологических карт блюд. Тема практики может быть</p>	оздоровления
--	--	--	--------------

		разнообразной, исходя из потребности сотрудников и задач профилактики в данном коллективе		
7	Оценка пищевых привычек на соответствие рациону здорового питания	<p>Проведение опроса сотрудников. Анкеты для оценки пищевых привычек (Приложение к блоку 4) размещается на внутреннем портале техникума или предоставляете я сотрудникам иным способом. Отвечая на вопросы об имеющихся пищевых привычках, сотрудник заполняет анкету. К вопроснику приложен ключ - позиции, отвечающие рациону здорового питания.</p> <p>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 <u>или другого использования</u></p>	административно-хозяйственная часть, профсоюзный комитет, сотрудники.	Увеличение процента сотрудников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления.

Пример проведения занятия «Здоровое питание. Что надо знать об основах здорового питания?»

Оснащение: мультимедийная презентация по теме занятия; информационные материалы по теме занятия (плакат «Пирамида здорового питания», памятки по правилам здорового питания); таблицы энерготрат при различных типах деятельности и калорийности основных продуктов питания, перечень продуктов, содержащих много натрия, образец рациона и пример суточного меню для каждого слушателя; разнообразные упаковки пищевых продуктов.

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть 5 минут Описание цели занятия.
 2. Информационная часть 20 минут
 - 2.1. Принципы здорового питания.
 - 2.2. Пирамида рационального питания.
 3. Активная часть 20 минут
 - 3.1 . Оценка содержимого упаковок пищевых продуктов.
 - 3.2. Подсчет суточных энерготрат и энергетической ценности пищевого рациона.
- Перерыв 10 минут
4. Информационная часть 20 минут
 - 4.1 . Как влияет питание на здоровье?
 - 4.2 Особенности питания при артериальной гипертензии.
 - 4.3 Особенности питания при избыточной массе тела.
 5. Активная часть 20 минут
 - 5.1 Составление суточного меню для слушателей.
 - 5.2 Проверка усвоения материала.
 6. Заключительная часть 5 минут
- Ответы на вопросы, домашнее задание.

Материалы к поведению занятия представлены в приложении к блоку 4.

Приложение

Опросник привычек питания на соответствие рациону здорового питания

-
1. Сколько раз в течении дня Вы принимаете пищу?
3 основных приема пищи
(завтрак, обед, ужин)

2. Как часто Вы завтракаете?

- ☐ ежедневно о большинство дней в неделю
☐ 2-4 раза в неделю
☐ только в выходные дни
☐ не завтракаю/редко, нет привычки.

3. Досаливаете ли Вы уже приготовленную пищу?

- ☐ нет, не досаливаю
☐ да, предварительно пробуя
☐ 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:

- ☐ Ржаной/с цельными злаками и/или с отрубями
☐ пшеничный
☐ не употребляю

6. Какой вид жира Вы используете в приготовлении пищи?

☐ не использую ☐ растительное масло

☐ сливочное масло ☐ сало

☐ маргарин

☐ нутряной животный жир



7. Как часто Вы употребляете следующие продукты:

	Не употребляю/редко	1-2 раза в месяц	1-2 раза в неделю	Ежедневно/почти ежедневно
Овощи (кроме картофеля)				
Фрукты: включая ягоды и сухофрукты				
Крупы				

Бобовые (фасоль, чечевица, горох, ма и др.,)				
Картофель				
Макаронные изделия				
Молоко, кефир, йогурт, творог				
сметана, сливки				
Сыр				
Рыба				
Птица				
Мясо				
Мясоколбасные изделия (колбасы, сосиски), мясные деликатесы, (буженина карбонат и др) и субпродукты				
Соления и маринованные продукты				
Сладости и кондитерские изделия (конфеты, варенье, печенье и др)				

8. Укажите жирность наиболее часто используемых молочных продуктов

Молоко, кефир, йогурт	0 - 10/0	1,2-2,5%	2,7 % и выше
Сметана сливки	5-10%	10-15,0%	20 % - 25 % и выше
Творог	0 -2,0 %	2,0-5,0%	5,1% и выше
сыр	4-8,09%	9,0- 19,0 %	20,0 % и выше

* позиции ответов: соответствующие рациону здорового питания выделены зеленым Фоном

Информационные материалы по здоровому питанию



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Питание должно быть максимально разнообразным.
- При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие, как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.
- Ежедневно следует есть разнообразные овощи и фрукты (не менее 400 г в день дополнительно к картофелю). Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.
- Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты, отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием жира.
- Рекомендуется заменить жирные и мясные продукты с высоким содержанием жира на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца, бобовые.
- Следует ограничить потребление сливочного масла в кашах и на бутербродах.
- Ограничить потребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
- Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли до 6 г (одной чайной ложки) в день. Следует употреблять йодированную соль.

ДРУГИЕ СПОСОБЫ СДЕЛАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ЧАСТЬЮ СВОЕЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ:

- При поездке на общественном транспорте выходите на одну остановку раньше, чем Вам нужно;
- Не пользуйтесь лифтом, поднимайтесь по лестнице пешком;
- Танцуйте под энергичную музыку;
- Играйте с домочадцами и друзьями в активные игры.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО КОРРЕКЦИИ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

- Обязательно завтракайте.
- Ешьте когда голодны, принимайте пищу в одно и то же время.
- Избегайте "перекусов" планируйте с вечера, чем Вы будете питаться на следующий день.
- Учитесь говорить «нет» на уговоры «съесть еще кусочек».
- Не ешьте «за компанию», если уже сыты.
- Не бойтесь оставить еду на тарелке, если ее оказалось больше, чем нужно для насыщения.
- Не «заедайте» плохое настроение и стресс.
- Не разговаривайте во время еды, ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Не ходите в магазин голодными. Покупайте продукты по ранее составленному списку.
- Не ешьте перед телевизором, компьютером или за чтением.

СНИЖЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА ДАЖЕ НА 5-10% СПОСОБСТВУЕТ:

- Снижению повышенного артериального давления на 10 мм рт. ст
- Снижению избыточного сахара и холестерина в крови;
- Снижению риска преждевременной смерти на 20%.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Г. БАТЕРИНБУРГ, УЛ. КАРЛА ЛИБКНЕХТА 8 «Б»

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. Рекомендуются 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. Рекомендуются использовать йодированную соль.
9. Не следует употреблять более 2 порций (30 мл) чистого алкоголя в день для мужчин и 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 (ТИТ). Он рассчитывается по формуле: вес (в килограммах) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС (КГ)} / \text{РОСТ (М)}^2$$

Норма: **18,5–24**

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.

Памятка «Питание при артериальной гипертонии»

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.

Энерготраты при различных типах деятельности (для человека среднего возраста весом около 60 кг)

Тип деятельности	Расход энергии, ккал/час	Тип деятельности	Расход энергии, ккал/час
Сон	50	Спокойная ходьба	190
Отдых лёжа без сна	65	Быстрая ходьба	300
Чтение вслух	90	Бег «трусцой»	360
Делоп оизводство	100	Ходьба на лыжах	420

Работа сидя	110	Плавание	180-400
Работа стоя	160	Езда на велосипеде	210-540
Домашняя работа	120-240	Катание на коньках	180-600

Калорийность основных продуктов питания (ккал на 100 г)

Готовые продукты	Ккал	Готовые продукты	Ккал
Молоко 3 ⁰ /0, кефир	59	Говядина готовая	267
Сметана 30 ⁰ /0	294	Свинина готовая	560
Сливки 20/94	206	Куры готовые	160
Творог жирный	226	Хлеб ржаной	190
Творог 9 ⁰ /0	156	Хлеб пшеничный	203
Сырки творожные	3 15-340	Булки, сдоба	250-300
Творог нежирный	86	Сахар	374
Брынза	260	Карамель	350-400
Плавленные сыры	270-340	Шоколад	540
Сыр твёрдый	350-400	Мармелад, пастила, зефир	290-3 Ш
Мороженое	226	Халва	510
Масло сливочное	748	Пирожное	350-750
Маргарины	744	Варенье, джемы	240-280
Масло растительное	898	Колбаса варёная, сосиски	260
Майонез	627	Колбаса полукопчёная	370-450

Овощи	10 -40	Колбаса сырокопчёная	500
Картофель	83	Яйца куриные (2 шт)	157
Фрукты	40-50	Сельдь	234
Компоты, фруктовые соки	50-100	Консервы рыбные в масле	220-280
Готовая рыба (навага, треска, щука)	70-106	Консервы рыбные в томате	130-180

Первые блюда:

Обычная порция супа (500 г) — 200 — 300 ккал

Молочные крупяные супы и сборные мясные солянки- > 400 ккал

Вторые блюда:

Мясные блюда с гарниром — 500 — 600 ккал

Рыбные блюда — < 500 ккал

Овощные блюда — 20 — 400 ккал

Каша с жиром или молоком — 350 ккал

Бутерброд — 200 ккал

Третьи блюда: компоты, кисели, какао, кофе с молоком — 150 ккал

Продукты, содержащие много натрия

Группы продуктов	Продукты или еда, богатые натрием, потребление которых следует ограничить
Молоко и молочные продукты	Сыры, особенно рассольные, твердые, типа «Брынза», «Рокфор».
Мясо и заменители	Соленое, копченое, кулинарно обработанное мясо . ветчина, бекон, сало, шпик, мясные консервы типа «тушенки», сосиски и сардельки, копченые колбасы мясные копчености («нарезки»); рыбные консервы «Шпроты», «Сардины», рыба в томатном соусе, селедка во всех видах, копченая и соленая рыба; икра всех видов рыб, приготовленная с добавлением соли; анчоусы; соленые орешки, особенно арахис; все деликатесы — рыбные, мясные и из птицы.
Фрукты	Не ограничивают, так как все фрукты содержат очень небольшое количество натрия Томатный сок, особенно приготовленный с добавлением соли, консервированные овощи, овощные консервы с
Овощи	добавлением мяса, маринованные овощи, в том числе и домашнего приготовления, квашеная капуста, соленые огурцы, помидоры, консервированные салаты.
Хлеб, крупы, рис, макароны, картофель	Соленые крекеры, хлебцы, сушки с добавлением соли, соленые хлебные палочки, соленые хлопья, соленая воздушная кукуруза; концентраты для приготовления каш с добавлением натрия или соли, лапша или супы из лапши с концентрированной вкусовой добавкой; ЧИПСЫ!
Жиры	Соленое масло, маргарины с добавлением соли, майонезы, заправки для салатов Некоторые приправы с добавлением соли, кетчупы, соевый соус, оливки, маслины, бульонные кубики
Другие продукты	приправы и пищевые добавки типа «Вегета», «Галина бланка», «Кнорр» и др. Выпечка содержит много натрия в виде соды, минеральные воды содержат много натрия

Пирамида здорового питания



*Здоровое питание -
залог активной и полноценной жизни!*

Что такое «порция»

Одна порция продуктов, содержащих углеводы (зерновые, крупы, хлеб, картофель):

- 1 ломтик хлеба,
- $\frac{3}{4}$ булки для бутербродов, 1 плюшка, 1 бублик, 1 оладушек, 4 крекера,

Одна порция молочных продуктов:

- 1 стакан молока, натурального йогурта (без добавления сахара), кефира, простокваши, ряженки,
- 45 г твёрдого сыра,

90

- $\frac{1}{2}$ стакана риса, гречи, макарон, лапши или рассыпчатой каши,
- 40 г (4 столовые ложки) готовых к употреблению хлопьев (мюсли),
- 1 стакан воздушной кукурузы (приготовленной без обжаривания в масле),
- 1 средняя картофелина.

Одна порция овощей:

- $\frac{1}{2}$ стакана приготовленных или измельчённых сырых овощей,
- 1 стакан сырых листовых овощей,
- 1 огурец, 1 помидор.

Одна порция фруктов:

- 1 целый фрукт, например, одно целое яблоко, апельсин или банан,
- $\frac{3}{4}$ стакана сока (приготовленного без добавления сахара),
- $\frac{1}{2}$ стакана ягод или приготовленных либо консервированных фруктов,
- $\frac{1}{4}$ стакана сушеных фруктов.

- 65 г мягкого сыра,
- $\frac{1}{2}$ стакана творога.

Одна порция мясных, рыбных продуктов и их заменителей:

- 75–90 г мяса, дичи или рыбы,
- 2 яйца,
- 1 стакан приготовленных бобовых,
- 4 столовые ложки арахисового масла (по содержанию белка оно приравнивается к мясу и не содержит холестерина),
- 35 г семян подсолнуха или орехов.

Образец рациона для взрослых и подростков

В таблице Вы найдете, сколько порций продуктов из различных групп необходимы человеку с учетом его возраста, пола и образа жизни. Воспользуйтесь этими сведениями, чтобы оценить свой пищевой дневник и планировать ежедневное питание для себя и своей семьи.

1600 килокалорий	Количество порций			
		1600 ккал	2200 ккал	2800 ккал
— для большинства женщин, ведущих сидячий образ жизни, и пожилых людей.	Зерновые, крупы, хлеб	6	9	
	Овощи		4	5
	Фрукты	2	3	4
	Молочные продукты	2-3	2-3	2-3
	Мясо и его заменители	160 г	180 г	220 г
	Всего жира в граммах Можно сахара (чайных ложек),	53	73	93
2200 килокалорий	включая конфеты, десерты, сладкие напитки	6	12	18
... для большинства детей, девочек подростков, активных женщин, мужчин, ведущих сидячий образ жизни.	Беременным женщинам, кормящим матерям, молодым (до 24 лет) взрослым и подросткам можно 3 порции молочных продуктов			
2800 килокалорий — для мальчиков подростков, активных мужчин				

Пример суточного меню для слушателя с артериальной гипертонией

Первый завтрак		Полдник	
Каша манная молочная	250 г	Отвар шиповника	
Чай 1 кусочек сахара	200 г	Ужин	
Второй завтрак		Рыба т шеная	200 г
Яблоко свежее	100 г	Свекла с черносливом	200 г
Обед		На ночь	
С п-лапша нак ином	250 г	Кефир	200 г
Г дкак ицы запеченная	115 г	Хлеб белый	100 г

Рис отварной	135 г	Хлеб черный, отрубной	100 г
Морс клюквенный без сахара	200 г	Сахар	25 г
Всего ккал			1800