

СОГЛАСОВАНО

Представитель трудового коллектива

И.А. Гербер

Протокол №2 от «03» ноября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «ДМШ №5»

Л.В. Нечипоренко

«03» ноября 2023г.



Корпоративная программа
укрепления здоровья на рабочем месте



Красноярск

2023 г.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Паспорт корпоративной программы	3
Актуальность внедрения корпоративной программы	5
Цели и задачи корпоративной программы	5
Ожидаемые результаты корпоративной программы	6
Этапы реализации программных мероприятий	6
План мероприятий корпоративной программы	8
Приложения	10
Тематические материалы	18

Введение

В настоящее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования. Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья коллектива, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования. Деятельность муниципального бюджетного учреждения направлена на оказание услуг дополнительного образования для детей. Руководство учреждения несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья работников. Но, кроме этого, сами работники школы должны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, т.к. опосредовано они также участвуют в решении проблем общественного здоровья.

Качество работы организации зависит от многих факторов, среди которых наиболее важным является хорошее физическое здоровье и позитивный эмоциональный настрой сотрудников. Поэтому, обеспечение условий для формирования здорового образа жизни является одним из основных приоритетов корпоративной ответственности нашего учреждения.

ПАСПОРТ

1.	Наименование корпоративной программы	Укрепление здоровья на рабочем месте
2.	Срок реализации корпоративной программы	2024 – 2027 гг.
3.	Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детская музыкальная школа № 5»
4.	Целевая группа, цель и задачи корпоративной программы	Целевая группа: Административный, преподавательский и хозяйственный персонал школы. Цель: увеличение ценности здорового образа жизни, формирование осознанного отношения к своему здоровью, повышение трудового потенциала через вовлечение администрации и сотрудников школы в мероприятия по укреплению здоровья, а также создание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Задачи: <ol style="list-style-type: none">1. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;2. Формирование системы мотивации к здоровому образу жизни;3. Выявление и профилактика основных факторов риска возникновения неинфекционных заболеваний;4. Создание условий и пропаганда занятий физической активностью сотрудниками;5. Разработка и проведение профилактических мероприятий, способствующих отказу сотрудников от вредных привычек;6. Создание информационной среды для сотрудников, рассказывающей им о здоровом образе жизни, профилактике неинфекционных заболеваний и т.д.
5.	Направления корпоративной программы	<ol style="list-style-type: none">1. Здоровое питание;2. Управление стрессом;3. Физическая активность.

6.	Ресурсы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Материально-технические; 2. Кадровые; 3. Нормативно-правовые; 4. Информационные.
7.	Источники финансирования	Собственные средства
8.	Целевые индикаторы и показатели результативности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Увеличение доли сотрудников, придерживающихся принципов ЗОЖ; 2. Уменьшение рисков возникновения хронических неинфекционных заболеваний; 3. Увеличение доли работников, отказавшихся от потребления алкогольных напитков на 10%; 4. Снижение числа случаев временной нетрудоспособности на 10% 5. Доля сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (рыба, овощи, зелень, кисломолочные продукты и т.д.); 6. Доля лиц с выявленными факторами риска неинфекционных заболеваний от общего списочного состава; 7. Количество образовательных мероприятий по вопросам здорового образа жизни; 8. Доля сотрудников, охваченная медицинскими осмотрами, скрининговыми медицинскими исследованиями, диспансеризацией; 9. Создание условий для приема питьевой воды на рабочем месте; 10. В учреждении действует политика приверженности принципам здорового образа жизни; 11. Создание предпосылок для приведения 100% рабочих мест к первому классу условий труда; 12. В школе действует социальная политика поддержки сотрудников; 13. Создание условий для увеличения доли сотрудников, имеющих нормальные показатели артериального давления.
9.	Ожидаемые результаты реализации корпоративной программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение уровня культуры здорового образа жизни среди сотрудников; 2. Повышение производительности труда; работоспособности и эффективности деятельности сотрудников; 3. Сокращение количества листков нетрудоспособности; 4. Увеличение количества сотрудников, ведущих здоровый, физически активный образ жизни; 5. Формирование здоровой психоэмоциональной среды в коллективе, снижение количества работников, имеющих вредные привычки.

Актуальность внедрения корпоративной программы

По определению Всемирной организации здравоохранения, 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 себя и своей страны.

Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» предусматривает решение таких задач, как снижение смертности населения трудоспособного возраста и увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни. Одним из направлений проекта является внедрение корпоративных программ «Укрепление здоровья на рабочем месте».

Согласно данным ВОЗ, хронические неинфекционные заболевания являются причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте, причем основная доля приходится на сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования и травмы. Причины хронических неинфекционных заболеваний обусловлены следующими факторами: повышенное артериальное давление, потребление табака, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина в 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.

Корпоративная программа укрепления здоровья представляет собой комплекс мер в рамках общей корпоративной культуры организации, направленной на оздоровление сотрудников и предполагающей вовлечение их в здоровый образ жизни и профилактические мероприятия для устранения факторов риска хронических заболеваний. Программа помогает повысить имидж, способствует снижению издержек и неэффективных финансовых трат, укрепляет корпоративную культуру и создает индивидуальность организации.

Программа разработана в соответствии с основными документами, определяющими политику в области формирования здорового образа жизни населения РФ.

Цель и задачи корпоративной программы

Основной целью программы является сохранение и укрепление здоровья работающих, за счет взаимодействия руководства и самих сотрудников в совершенствовании охраны труда, безопасности и благополучия. Создание условий для приверженности здоровому образу жизни, формирование ответственного отношения к собственному здоровью и культуры общественного здоровья.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Повышение уровня грамотности сотрудников в вопросах здоровья (информационная среда, уголки здоровья, образовательные мероприятия (вебинары, мастер-классы и т.д.), коммуникационные компании (школы здоровья, консультации специалистов и т.д.)).
2. Создание личной заинтересованности сотрудников в здоровом образе жизни.
3. Выявление факторов риска, а также формирование навыков по коррекции этих факторов (медицинские осмотры, диспансеризация, Дни здоровья, скрининговые программы и т.д.).
4. Формирование «среды здоровья» (инфраструктуры на рабочем месте способствующей рациональному питанию, отказу от вредных привычек, повышению качества жизни и т.д.).



Информационное обеспечение с наличием обратной связи:

Актуальная информация по формированию здорового образа жизни постоянно размещается

- на стенде организации,
- на официальном сайте,
- в социальных сетях

Ожидаемые результаты корпоративной программы

- укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников учреждения;
- повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни, отказавшихся от вредных привычек;
- 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией, профилактическими осмотрами;
- улучшение показателей здоровья работников по результатам медицинских осмотров;
- увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников, устранение эмоционального синдрома выгорания;
- изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности.

Этапы реализации программных мероприятий

Разработка, реализация, мониторинг и оценка эффективности корпоративных программ укрепления здоровья на рабочем месте – это поэтапный процесс взаимно-связанных действий на основе программного подхода и комплекса мер по управлению охраной здоровья и безопасностью труда, который включает:

1-й этап: Организационный

На данном этапе налаживается взаимодействие с многопрофильным лечебно-профилактическим учреждением, диагностическим центром, **формируется рабочая группа**, куда могут входить представители руководства, специалист по ОТ, инспектор по кадрам и др.

Анализ состояния:

Для формирования программы здоровья необходимо вначале изучить текущую ситуацию в организации:

- анализ показателей здоровья сотрудников по доступным источникам (данные о временной нетрудоспособности, данные периодических медицинских осмотров и др.),
- анализ текущей инфраструктуры для здорового образа жизни (наличие спортивных зон, эргономика, наличие кабинетов психологической разгрузки и др.),
- анализ распространенности факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (по результатам опросов, медицинских осмотров и др.),
- анализ состояния трудовых ресурсов по половозрастному признаку,

Оценка ресурсов:

Далее необходимо произвести оценку ресурсов доступных организации в ее текущем состоянии (финансы, кадры, материально-техническое обеспечение, организационный компонент).

- кадровые: администрация школы, преподавательский состав;
- материально-технические: методические рекомендации, тесты, опросные листы, плакаты, буклеты и др.;
- информационные: социальные сети, электронная почта, сайт школы;
- нормативно-правовые: законы, указы, постановления правительства.

План мероприятий:

При планировании важно создать комплексную корпоративную программу ориентированную на профилактику нескольких факторов риска. Для каждого фактора стоит указать ключевые показатели (например, увеличить количество работников с нормальной массой тела на 10% к показателю прошлого года).

На данном этапе важно разработать индикаторы процесса и результата по следующим направлениям:

- показатели здоровья работающих,
- информированность о здоровом образе жизни и факторах риска неинфекционных заболеваний,
- мероприятия по профилактике неинфекционных и социально-значимых заболеваний,
- показатели, характеризующие условия труда в организации.

Целевые индикативные показатели внедрения корпоративной программы делятся на:

- краткосрочные (процент охвата сотрудников программой и др.),
- среднесрочные (снижение уровня временной нетрудоспособности и т.д.),
- долгосрочные (снижение заболеваемости и т.д.).

При формировании плана мероприятий стоит ориентироваться на лучшие корпоративные практики укрепления здоровья на рабочем месте.

2-й этап: Реализация мероприятий

Проведение анкетирования и комплексного обследования здоровья сотрудников для выявления хронических неинфекционных заболеваний и наблюдение за изменением показателей:

реализация профилактических и оздоровительных мероприятий с учетом дифференцированного и личностно-ориентированного подхода;

реализация мероприятий по пропаганде физической активности;

реализация мероприятий по снижению числа сотрудников, имеющих вредные привычки;

проведение мероприятий по пропаганде здорового питания и профилактики стрессовых ситуаций.

3-й этап: Контроль, мониторинг и оценка эффективности мероприятий Программы в конце календарного года

Мониторинг эффективности программы включает мониторинг процесса реализации программы (охват сотрудников, контроль бюджета) и индикаторы (кратко-, средне- и долгосрочные) установленные на этапе планирования. Необходимо обсуждать в течении календарного года эффективность реализации корпоративной программы и, при необходимости, вносить корректировки в индикаторы достижения результатов и план мероприятий.

Для контроля эффективности реализации программы используются следующие параметры:

- отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- количество сотрудников, «охваченных» программой;
- оценка целевых показателей и результатов программы.

4-й этап: Коррекция мероприятий

В случае низкой эффективности отдельных мероприятий или низкой эффективности программы в целом, рабочая группа вносит коррективы в план реализации профилактических мероприятий на рабочем месте с целью достижения целевых показателей.

Составляется чек-лист оценки программы укрепления здоровья и повышения благополучья сотрудников на рабочем месте (см. Приложение № 1).

План мероприятий корпоративной программы «Укрепление здоровья сотрудников на рабочем месте»

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный исполнитель	Отметка о исполнении
1.	Информирование сотрудников о целях, задачах и блоках программы «Укрепление здоровья на рабочем месте»			
2.	Разработка анкет и проведение анкетирования сотрудников на рабочем месте с целью выявления факторов, влияющих на здоровье (Приложение №2)			
3.	Организация (по возможности) медицинской площадки для скринингового обследования (кровь на сахар, холестерин,			

	измерение АД, пульсоксиметрия, смониторинг, профилактическое консультирование и др.) от медицинского учреждения в организации с целью выявления факторов риска			
4.	Проведение обучающего семинара по оказанию первой доврачебной помощи, сердечно-легочная реанимация.			
5.	Прохождение сотрудниками диспансеризации (с подсчетом % прошедших от общего количества сотрудников) по утвержденному календарному плану			
6.	Организованное проведение вакцинации от гриппа сотрудниками (с подсчетом % привитых от общего количества сотрудников)			
7.	Организованное проведение вакцинации от COVID-19 сотрудниками (с подсчетом % привитых от общего количества сотрудников)			
8.	Проведение бесед, тренингов, консультаций по управлению конфликтными ситуациями и профилактике эмоционального выгорания			
9.	Мероприятия, направленные на информирование работников организации о принципах здорового образа жизни			
10.	Регулярное размещение и обновление информационно-образовательных материалов по здоровому образу жизни (включая информацию о диспансеризации и вакцинации) на сайте и на стендах школы			
11.	Оценка уровня физической активности и тренированности работников			
12.	Организация места для самостоятельного контроля массы тела, окружности талии, артериального давления.			
13.	Подключение и использование мобильного приложения «Гимнастика в кармане» на коммуникаторах сотрудников для укрепления здоровья и повышения уровня физической активности			
14.	Содействие инициативам сотрудников в информировании коллег и реализации предложений, направленных на повышение физической активности			
15.	Регулярные сообщения о спортивных достижениях сотрудников (при наличии оных)			

ЧЕК-ЛИСТ

Индикаторы эффективности реализации корпоративной программы
за период _____ 20__ г.

№ п/п	Профилактические мероприятия	Выполнение за 6 месяцев	Выполнение за 12 месяцев
1.	В рабочую группу входят в том числе: - руководитель, - специалист по профилактике учреждения здравоохранения (Да/Нет)		
2.	Рабочая группа провела заседания не реже, чем 1 раз за 6 месяцев (Да/Нет)		
3.	Наличие отдельного бюджета на реализацию программы (Да/Нет, если Да, указать сумму)		
4.	Проведен опрос-анкетирование на оценку факторов риска (Да/Нет)		
5.	Проведена оценка социальной инфраструктуры, СОУТ (Да/Нет)		
6.	Поставлены в программе цели (Да/Нет): - краткосрочные - среднесрочные - долгосрочные *(см. пояснение)		
7.	Наличие оперативного плана минимум из 4 мероприятий в течении года (Да/Нет)		
8.	Проведение мероприятий, направленных на повышение уровня грамотности в вопросах здоровья не менее 1 мероприятия в год (тренинги, семинары) (Да/Нет)		
9.	Реализуются мероприятия, направленные на формирование оздоровительной инфраструктуры на рабочем месте (Да/Нет)		
10.	Реализуются мероприятия, направленные на выявление факторов риска, не менее 2 мероприятий в год (медицинские скрининг-площадки, соц. опросы) (Да/Нет)		
11.	Снижение числа случаев и количества дней временной нетрудоспособности за период (Да/Нет)		
12.	Число случаев временной утраты трудоспособности (в процентах %)		
13.	Число дней временной утраты трудоспособности (в процентах %)		
14.	Снижение производственного травматизма (Да/Нет)		
15.	Количество публикаций на сайте школы и в социальных сетях		
16.	Количество посетителей/просмотров страниц, посвященных ЗОЖ на сайте школы		
17.	Доля сотрудников, прошедших диспансеризацию и профилактический медосмотр (в процентах %)		
18.	Доля сотрудников, привитых от гриппа (в процентах %)		
19.	Доля сотрудников, привитых от covid-19 (в процентах %)		
20.	Внесены коррективы в проведение мероприятий по необходимости или по решению рабочей группы (Да/Нет)		

* Если более 13 «Да» - программа отвечает критериям комплексности и направлена на достижение целей, если от 8 до 12 «Да» - программа частично отвечает критериям комплексности, если менее 7 «Да» - программа не отвечает критериям комплексности

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детская музыкальная школа № 5» запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний у работников учреждения. 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:
18-34
35-54
55-74
75+ 3.
3. СТАТУС КУРЕНИЯ:
Ежедневно
Нерегулярно
Бросил(а)
Никогда не курил(а)
4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ:
Редко
Постоянно
Никогда
Не контролирую
5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ:
Да
Нет
Никогда не контролировал(а)
6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ:
Да
Нет
Никогда не контролировал(а)
7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ:
Зарядка/Гимнастика
Бег
Фитнесс
Силовые тренировки
Плавание
Лыжный спорт/Бег
Велосипедный спорт
Спортивные игры
Другое (указать)_____

Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

Менее 30 минут

30 минут – 1 час

1-3 часа

3-5 часов

5-8 часов

8 часов и более

Другое (указать) _____

9. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ:

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

10. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ:

Мероприятия по вопросам отказа от курения

Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля АД

Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни

Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

Другое (указать) _____

Дата заполнения «__» _____ 20__ г.

Благодарим за участие!

Рекомендации Минздрава России по здоровому питанию

Питание – один из наиболее важных аспектов образа жизни и факторов здоровья человека. В России вклад несбалансированного питания в смертность составляет 12,9%, а излишнего веса – 12,5%. Минздрав России призывает всех задуматься о своем здоровье и ежедневном рационе питания. Для этого Минздрав России совместно с экспертами НИИ питания РАН были составлены простые и понятные рекомендации о принципах здорового питания.

«Азбука здорового питания, или 20 фактов о том, что и как надо есть», помогут каждому самостоятельно понять основы того, как питаться правильно и сбалансировано. Из простых советов «Азбуки здорового питания» можно узнать, как правильно составить свой рацион, каким должен быть режим питания, чего следует избегать или наоборот, придерживаться. Прочитав «Азбуку», каждый может убедиться, что здоровое питание не требует больших затрат, а соблюдать его принципы действительно просто, и главное здесь – желание.

Здоровое питание подразумевает использование в рационе разнообразной и полезной пищи. Чтобы не ошибиться в выборе продукта в магазине, необходимо уметь анализировать его состав. Разобраться в пищевых ингредиентах поможет «Инструкция по чтению этикеток на продуктах». Вооружившись данной информацией, каждый сможет определить и правильно подобрать качественные продукты, обеспечивающие формирование здорового рациона питания.

Оптимальное питание дает возможность не только улучшить свое самочувствие и контролировать вес, быть бодрым, энергичным и активным, но также снизить риски развития множества заболеваний: сердечно-сосудистых, онкологических, желудочно-кишечных, диабета и других. Конечно, каждый принимает решение о выборе образа жизни и рациона питания самостоятельно. Несмотря на это, необходимо помнить, что именно потребительский спрос на продукты для здорового питания формирует условия для активного развития российского рынка здоровых продуктов.

Формирование у населения понимания необходимости здорового питания является одним из направлений государственной программы по здоровому образу жизни «Здоровая Россия», проводимой Минздравом России. В рамках программы также функционирует Интернет-портал о здоровом образе жизни www.takzdorovo.ru, где в разделе «Питание» собраны и постоянно пополняются различные материалы, советы и рекомендации по здоровому питанию, также на портале есть база здоровых рецептов. Здесь же с помощью калькулятора калорий можно рассчитать ежедневную норму килокалорий, а также определить индекс массы тела, оптимальный вес и другие полезные показатели.

Также работает горячая линия по вопросам здорового питания 8-800-200-0-200 (звонок по России бесплатный). Специалисты справочной службы помогут разобраться с особенностями женского и мужского питания, употреблением витаминов и минералов, расскажут о проблеме ожирения и контроле веса, а также объяснят простые правила обработки пищи.

Азбука здорового питания: 20 фактов о том, что и как надо есть

1 Еда нужна для жизни. Любая еда – это не просто удовольствие или ритуал. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.

2 Питайтесь полноценно. Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.



3 Разнообразьте рацион. Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

4 Ешьте чаще. Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном – кисломолочный напиток. Таким образом вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

5 Углеводы жизненно важны. Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу. Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.

6 Углеводы простые и медленные. В понимании обывателя углеводная пища — это что-то сладкое. Но продукты, содержащие слишком много сахара — способ обеспечения организма энергией, которой в итоге хватает очень ненадолго, и быстро возникает чувство голода. Потому лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.

7 Меньше сахара. Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса. Читайте этикетки внимательно. Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока,

сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат. Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал.



Контролируйте содержание сахара в «здоровых» продуктах. В мюсли, хлопьях, готовых завтраках и обезжиренных йогуртах с фруктами есть сахар. Его добавляют и в продукты для детей.

8 Ешьте больше цельнозерновых продуктов. В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям. Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода и защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний. В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.



9 Животные и растительные жиры одинаково калорийны.

9 Белки должны быть всегда. Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

10 Жиры нельзя полностью исключать. Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем. Учтите, что среди потребляемых вами жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.

11 Жиры надо ограничивать. Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы. Жир можно найти даже в тех продуктах, которые кажутся обезжиренными. Например, в «Докторской» колбасе жира может быть около 30 процентов. Есть жир в шоколаде и печенье, в последних в среднем содержится 20 процентов жира. Животные и растительные жиры одинаково калорийны.

12 Сократить жиры в питании довольно просто. Нежирные молочные продукты на вкус не хуже, чем цельные, а калорийность рациона при их помощи можно сократить почти вдвое. Выбирайте нежирное мясо и птицу без кожицы. Запекайте мясо на решетке или специальной сковородке с желобками для стока жира. Откажитесь от жирной сметаны, майонеза и жирных сливок. Выбирайте

продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду

с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при готовке. Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

13 Не менее 600 г фруктов и овощей в день. Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Помимо аскорбиновой кислоты - витамина С - в них есть каротиноиды, фолиевая кислота и флавоноиды, объединенные общим названием «витамин Р». Овощи

□ фрукты лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически – так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ. Регулярно потребляйте зелёные и оранжевые овощи - в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

14 Потребляйте рыбу минимум раз в неделю. В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге - много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.

15 Включите в рацион молочные продукты. Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 – из стакана. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они так же полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника. Ешьте молочные каши. Молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.

16 Учите детей правильному питанию. Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как они питались в детстве. Дети не способны к самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

17 Лишний вес: избыток питания или недостаток движения. Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Не имеет значения, больше вы съели яблок или свиных отбивных. Если в организм поступает больше энергии, чем он может потратить – это приводит к увеличению веса. В России причиной лишнего веса чаще всего является избыток животных жиров в питании. К таким продуктам относятся, например, колбасы, сливочное масло, твердые сыры, а также жирные сорта мяса – свинина и баранина.

18 Проверить свой вес просто. Понять, есть ли у вас лишний вес, можно, рассчитав индекс масс тела (ИМТ) по специальной формуле. ИМТ = масса тела в килограммах/(рост в метрах x рост в метрах). Или просто внесите свои данные в калькулятор на сайте Takzdorovo.ru. Если вы получили значение от 18,5 до 25, значит, лишнего веса у вас нет.

ИМТ(ИНДЕКС МАСС ТЕЛА) = МАССА ТЕЛА В КИЛОГРАММАХ/(РОСТ В МЕТРАХ X РОСТ В МЕТРАХ)

Количество калорий зависит от вашего образа жизни. Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько вы активны. Если вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал – это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка. Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, предварительно определив, сколько энергии вы тратите.



= 1600 ккал



= 2500 ккал



= 4000 ккал

- 20** Здоровое питание – это просто и недорого. Самые полезные крупы – самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.

Тематические материалы

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается

- Воздушно-капельным путем при чихании и кашле
- Контактным путем

Симптомы

- Повышенная утомляемость
- Заложенность носа
- Чихание
- Ощущение тяжести в грудной клетке
- Кашель
- Боль в горле
- Боль в мышцах
- Бледность
- Повышение температуры, озноб

Как не допустить

- Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны
- Избегать посещения массовых мероприятий
- Чаще мыть руки
- Использовать одноразовые маски
- Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Осложнения

- Синусит
- Бронхит
- Пневмония
- Миокардит (воспаление сердечной мышцы)
- Отит
- Сепсис
- Проблемы с ЖКТ (у детей)

Что делать, если...

- Обратиться к врачу
- Не заниматься самолечением

Профилактика COVID-19 в организациях

Рекомендации для организаций:

- РАЗРАБОТАТЬ ГРАФИК ВЫХОДА** персонала на рабочее место малыми группами в целях исключения скопления людей в местах входа
- НЕ ДОПУСКАТЬ К РАБОТЕ** персонал с признаками респираторного заболевания (входная термометрия)
- ДЕЗИНФЕКЦИЯ ВОЗДУХА** (рециркуляторы воздуха, УФ-облучатели бактерицидные), регулярное проветривание помещений
- РЕГУЛЯРНАЯ ОБРАБОТКА** поверхностей антисептиком
- СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ГИГИЕНЫ:** частое мытье рук мылом или протирка их индивидуальным кожным антисептиком
- ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЗАРУБЕЖНЫХ КОМАНДИРОВОК** исключить или уменьшить поездки своих сотрудников в другие страны

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

- Жиров** сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов
- Сладостей**, в том числе сладких газированных напитков
- Поваренной соли** (менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов
- Алкоголя** потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

- Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны
- 500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день
- Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю
- Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи
- Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты
- Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи
- Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день
- Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Табачный дым вызывает воспаление дыхательных путей, это может привести к раку, туберкулезу, бронхиту и астме.



Ногти приобретают желтоватый оттенок и становятся ломкими, кожа теряет эластичность и влагу, быстрее стареет.



Курение может стать причиной гастрита и язвы.



Риск выкидыша у курящих женщин на 30-70% выше.



Сердце делает за сутки на 15 тысяч сокращений больше, чем нужно. Это грозит инфарктом.



Ухудшает зрение, слух, обоняние, осязание, пропадает тонус мышечной ткани.



На зубах появляется желтый налет, эмаль разрушается.



Курение ведет к распаду витаминов в организме.

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



МОЙТЕ РУКИ ТЩАТЕЛЬНО И ЧАСТО

Да, мы знаем, что вы это знаете и без нас. Просто напоминаем, что мыть руки нужно мылом, обрабатывая тыльную сторону ладони и подушечки пальцев, особенно возле ногтей.



НЕ ТРОГАЙТЕ ЛИЦО РУКАМИ

Мы прикасаемся к лицу, чешем глаза или ковыряемся в носу в среднем 15 раз в час. Перед тем, как дотронуться до лица, вспомните как давно вы мыли руки, не прикасались ли к дверным ручкам, мобильному телефону и т.п.



ПРОТИРАЙТЕ ТЕЛЕФОН И ТЕХНИКУ

Регулярно протирайте экран смартфона, кнопки телефона, пульта д/у и иных устройств, к которым вы часто прикасаетесь. Если вы много и часто работаете за компьютером — периодически протирайте клавиши.



НОСИТЕ С СОБОЙ ОДНОРАЗОВЫЙ ПЛАТОК

Он пригодится, чтобы прикрыть рот во время кашля или чихания. После этого его нужно сразу же выкинуть в ближайшую урну и вымыть руки.

ПРОФИЛАКТИКА НА РАБОЧИХ МЕСТАХ



ПЕРЕВОД НА УДАЛЕННУЮ РАБОТУ

Определите минимально необходимое количество сотрудников на предприятии, остальным сетевой доступ к файлам и приложениям для работы из дома. Уделите приоритетное внимание беременным и пожилым.



ИСКЛЮЧЕНИЕ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

Разработайте точный поминутный график прихода и ухода, перерывов (в т.ч. на обед), чтобы люди не толпились на проходной, сократите число совещаний и встреч или используйте видео-, аудиосвязь вместо очного участия.



СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ГИГИЕНЫ

Обеспечьте возможность мытья рук жидким мылом или использование кожного антисептика для сотрудников. Используйте, по возможности, рециркуляторы воздуха и бактерицидные УФ-облучатели, регулярно проветривайте помещения. Проводите влажную уборку помещений чаще.



КОНТРОЛЬ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

Обеспечьте наличие градусников и/или бесконтактных термометров для измерения температуры. Персонал с повышенной температурой не допускайте к работе.

10 основных принципов ЗОЖ



ЗОЖ – это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма.

1. Зарядка. Утренняя зарядка – это один из основных принципов ЗОЖ. Делать ее нужно каждый день, подбирая упражнения с упором на подвижность, гибкость, правильное дыхание.



2. Отказ от вредных привычек. Если вы курите, злоупотребляете алкоголем, то никакие занятия и тренировки вам особо не помогут. Поэтому прежде чем начинать жить по принципам ЗОЖ нужно отказаться от вредных привычек.



3. Закаливание. Это прекрасный способ улучшить свое здоровье и усилить иммунную защиту организма. Закаливаться нужно постоянно, плавно увеличивая время процедуры.

7. Саморазвитие. Очень важно не давать лениться своему мозгу. Необходимо постоянно ставить перед ним новые амбициозные задачи (учить иностранные языки, читать, тренировать память и так далее). Это поможет вам ясный ум и твердую память до глубокой старости.

8. Регулярные физические нагрузки. Важнейший принцип ЗОЖ. Все мы знаем фразу «движение – жизнь» и это действительно так. Адекватные физические нагрузки разгоняют кровь по телу, нормализуют обменные процессы, помогают избавиться от лишних килограммов и предотвращают развитие застойных явлений в организме.



4. Правильное питание. Это залог здоровья любого человека. Чтобы питаться правильно, нужно соблюдать три основных принципа:

- дробное питание – принимать пищу нужно часто (5-6 раз в сутки), но небольшими порциями;
- прием пищи должен происходить примерно в одно и то же время;
- последний прием пищи должен быть не позднее, чем за три часа до сна.



5. Здоровый сон. Для сохранения бодрости и здоровья взрослый человек должен спать не менее восьми часов в сутки.

6. Соблюдение правил личной гигиены. Это пункт особенно актуален в начале этого года в связи со всем известными событиями, связанными с развитием всемирной пандемии.



9. Психологическое здоровье. Вы можете не пить, не курить, заниматься спортом и следовать другим принципам ЗОЖ, но если ваш организм постоянно находится в состоянии стресса, то все это будет малоэффективным. Негативные мысли и сильный стресс могут спровоцировать развитие психосоматических заболеваний и эмоциональных отклонений, что неизбежно скажется на физическом здоровье. Поэтому старайтесь меньше нервничать и сохраняйте баланс трех главных сфер жизни – семья, личностный рост, работа.

10. Отсутствие лишнего веса. Сегодня уже все знают, что ожирение – это не вредная привычка, а болезнь, которая может спровоцировать развитие таких тяжелых патологий, как сахарный диабет, атеросклероз, болезни сердца и опорно-двигательного аппарата, патологии ЖКТ и так далее. Поэтому, если у вас есть лишние килограммы, обязательно сходите к диетологу, который разработает для вас индивидуальную диету с учетом особенностей вашего организма и поможет правильно избавиться от лишнего веса.

Здоровья Вам!

Здоровый образ жизни человека



Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

5 советов здорового образа жизни:

Существует 5 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

- 1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг.
- 2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость.
- 3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.
- 4 совет: меню должно соответствовать возрасту.
- 5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь помогает как можно реже впасть в депрессию, и быть подавленным.



Составляющие здорового образа жизни:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табакоядом) и нелегальными;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
 - закаливание;
- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

МЫ ЗА ЗОЖ!

Составляющие ЗОЖ



- Рациональное питание



- Режим дня



- Спорт (регулярные физические нагрузки)



- Отказ от вредных привычек



- Личная гигиена



- Психогигиена, хорошее настроение



«Золотые»

правила питания

1. Главное - не перекармливайте!
2. Ешьте в одну и то же время.
3. Воздержайтесь от жареной пищи.
4. Остерегайтесь острого и соленого.
5. Сладостей тысячи, а здоровье одно!
6. Ешьте больше овощей и фруктов.

Внимательно читайте состав продуктов!

Остерегайтесь :

1. Консервантов (обозначение Е 100 и т.д.)
2. Глутамата Натрия—усилителя вкуса и аромата
2. Пальмового масла
3. Растительного жира
4. Модифицированного крахмала
5. ГМО

Особо вредные и запрещённые пищевые добавки Е по сведениям INFO министерства здравоохранения РФ:

Е 102; Е 104; Е 110; Е 120; Е 121; Е 122; Е 123; Е 124; Е 127; Е 128; Е 129; Е 131; Е 132; Е 133; Е 142; Е 151; Е 153; Е 154; Е 155; Е 173; Е 174; Е 175; Е 180; Е 214; Е 215; Е 216; Е 217; Е 219; Е 226; Е 227; Е 230; Е 231; Е 233; Е 236; Е 237; Е 238; Е 239; Е 240; Е 249; Е 252; Е 296; Е 320; Е 321; Е 620; Е 621; Е 627; Е 631; Е635; Е 924 а-б; Е 929; Е 951; Е 952; Е 954; Е 957.