

СОГЛАСОВАНО
Советом трудового коллектива
МБДОУ «ЦРР» с. Новосысоевки
Протокол № 4 от 11.05.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «ЦРР» с. Новосысоевки
З.Е. Пьянкова
Приказ № 22-од от 11.05.2023 г.



Корпоративная программа

«Укрепления здоровья сотрудников МБДОУ «ЦРР» с. Новосысоевки»

на 2023-2025 г.

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Рабочее место оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ). По показателю почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами: повышенное артериальное давление, потребление табака, чрезмерное употребление алкоголя, повышенное содержание холестерина в крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Стратегия предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.

Одной из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и региональных проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность в рамках формирующей программы, посредством создания здорового образа жизни.

Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения – система мер в рамках политики населения по охране здоровья.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
2. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 23.02.2013 года № 15-ФЗ «Об охране

здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (с изм. и доп. вступ., в силу с 01.07.2022).

4. Указ Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.».

5. 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 24.12.2018 № 16.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников МБДОУ «ЦРР» с. Новосысоевки разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБДОУ «ЦРР» с. Новосысоевки, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни.
2. Увеличение трудового долголетия работников.
3. Увеличение продолжительности жизни работников, 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 спортивно-оздоровительных мероприятий.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Проведение анкетирования с помощью анкеты (Приложение № 1 к корпоративной программе), 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 и осмотров работников в медицинских учреждениях с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития.

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.

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 (примерные мероприятия приведены в приложениях № 1, № 2, № 3 к корпоративной программе).

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 и пр.

3. Организация активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте 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 корпоративной программы «Укрепление здоровья сотрудников МБДОУ «ЦРР» с. Новосысоевки»:

1. Повторное проведение анкетирования с целью выявления динамики факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала, в процессе реализации программы. Повторное анкетирование рекомендуется проводить через 6 месяцев после начала реализации программы.

2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров работников в медицинских учреждениях 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 риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.

4. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.

5. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.

6. Повышение лояльности работников к руководству.

7. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации.

8. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для того чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие параметры:

1. Отзывы 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, осмотров в медицинском учреждении):
 - увеличение приверженности к здоровому образу жизни. Оценить приверженность к ЗОЖ можно с помощью вопросов, содержащихся в анкете;
 - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности, затрат на медицинское обслуживание/ДМС и пр.

РЕАЛИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

1. Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение.

Издание локального акта или стандарта компании: о запрете курения на территории предприятия (включая открытую территорию); о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака; о запрете продаж любых табачных изделий и всех видов электронных сигарет и их составляющих. Практика не требует дополнительного финансирования.

Для реализации практики необходимо: определить места для размещения знаков/составить список; растиражировать знаки; поместить знаки в обозначенных местах.

Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории МБДОУ «ЦРР» с. Новосысоевки информационными материалами о вреде курения. Могут потребоваться финансовые вложения.

Для реализации практики необходимо:

- определить места и формат-плакаты, компьютеры;
- подобрать, приобрести, растиражировать информационные материалы;
- поместить материалы в обозначенных местах (форматах).

Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров.

Для осуществления практики необходимо обеспечить санитарные нормы помещения. Потребуется финансовые вложения.

Для реализации практики необходимо:

- разместить тарелки с яблоками вокруг рабочих зон, в местах общего доступа для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы;
- оборудовать в местах общего пользования, вокруг рабочих зон зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы;
- организовать информирование сотрудников о проводимом мероприятии.

Организация конкурсов, соревнований между сотрудниками.

Мероприятия проводятся на постоянной основе, подведение их итогов можно приурочить к проведению массовых коммуникационных мероприятий, посвященных, например, дню отказа от курения, дню здоровья, и т.д.

Пример подобных соревнований - конкурс "Брось курить и выиграй!". Другие примеры включают спортивные соревнования, тематические конкурсы, конкурсы рисунков и т.д. Формат и масштабы мероприятий будут определяться возможностями предприятия и объемом выделенных ресурсов. Для осуществления практики потребуется выделить ресурсы: финансовые вложения, подготовленный персонал, либо приглашенный специалист или организация.

Необходимо: определить формат, контент, регулярность и способ проведения соревнований; определить организаторов и исполнителей, привлечь сторонние организации при необходимости; определить призовой фонд, форму поощрения победителей; оповестить сотрудников МБДОУ «ЦРР» с. Новосысоевки об организуемых соревнованиях, привлечь их к участию.

Каждому сотруднику, бросившему курить, вручается приз/благодарность от руководителя МБДОУ «ЦРР» с. Новосысоевки.

Проведение акции "Обменяй сигареты на витамины «С» обменом сигарет на фрукты.

Необходимо определить организаторов и исполнителей, привлечь сторонние организации при необходимости; приобрести свежие фрукты или сухофрукты; оповестить сотрудников МБДОУ «ЦРР» с. Новосысоевки об акции, привлечь их к участию реализации программы.

Организация скрининга работников, выявление курящих сотрудников, предоставление совета по отказу от курения. Необходимо приглашение специалиста.

Организацию скрининга сотрудников и выявление потребления табака можно проводить как в рамках проводимых акций, так и как самостоятельное мероприятие, например, провести занятие "Курение и здоровье". Необходимо: привлечь медработника для проведения опроса и краткого консультирования при курении; тиражировать памятки для вручения сотрудникам с советами о самопомощи при отказе от курения; составить план проведения мероприятия, определить время, место и формат.

Системы поощрений и штрафов. Необходимо определить объемы и формы поощрительных экономических мер в отношении сотрудников, отказывающихся от курения и применить их; определить объемы и формы штрафных санкций и учредить их в отношении курящих сотрудников за частые перекуры в работе и за курение в запрещенных для этого местах.

ТИПОВАЯ АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ (ОБРАЗЕЦ)

Уважаемый сотрудник!

В МБДОУ «ЦРР» с. Новосысоевки 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:

- А) Мужской
- Б) Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- А) 18 - 34
- Б) 35 - 54
- В) 55 - 74
- Г) 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ:

- А) Начальное
- Б) Базовое
- В) Среднее
- Г) Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ:

- А) Ежедневно
- Б) Нерегулярно
- В) Бросил(а)
- Г) Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ:

- А) 5 - 7 раз в неделю
- Б) 3 - 4 раза в неделю
- В) 1 - 2 дня в неделю
- Г) 1 - 3 дня в месяц
- Д) < 1 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. Фитнес
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 - 1 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 ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА:

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ 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 гипертонии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности
5. Помощь при сильных психоэмоциональных 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!

МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории МБДОУ «ЦРР» с. Новосысоевки информационными материалами с советами по физической активности. Могут потребоваться финансовые вложения.

Для реализации практики необходимо:

- определить места и формат-плакаты, компьютеры;
- подобрать, приобрести, растиражировать информационные материалы;
- поместить материалы в обозначенных местах.

2. Организация командно-спортивных мероприятий. Командно-спортивные мероприятия организуются посредством предоставления возможности бесплатного (либо с частичной оплатой посещения) арендуемых спортивно-оздоровительных комплексов для занятий массовыми и игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, плавание, тренажерные залы и др.), а также путем организации и проведения разного рода спортивных состязаний по игровым и командным видам спорта и индивидуальному участию работников в формате летних и зимних спартакиад.

3. Организация физкульт-брейков в организации. Для проведения физкульт-брейков используются комплексы физических упражнений (десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте ("Зарядка для офиса", "Офисная йога" и др.)) с учетом специфики условий и характера труда работников и размещение их на наиболее адекватном/подходящем ресурсе для разных категорий работников. Административное закрепление физкульт-брейков в количестве не менее одного раза в течение рабочего дня для работников.

4. Также работники участвуют в спартакиадах, конкурсах, велопробегах и др. Проводится акция "На работу пешком - легко!"

Вовлекаются в соответствующие мероприятия не только работники, но и члены их семей, клиенты и партнеры. "Неделя физической активности" завершается "Лестничными пробами" - подъемом пешком на несколько этажей с последующим контролем одышки и пульса или "Тестом ходьбы" с целью оценки физической тренированности. По итогам "Недели физической активности" выбирается самый активный и самый тренированный сотрудник, победители получают призы: грамоту, денежное вознаграждение и др.

5. Организация пользования мобильными приложениями к смартфону "Глобальное соревнование по ходьбе". Соревновательный элемент, один из вариантов групповых спортивных мероприятий "Глобальное соревнование по ходьбе" направлен на мотивирование и вовлечение работников в мероприятиях для повышения их физической активности посредством увеличения количества шагов в день/неделю/месяц, оцениваемых специально разработанным мобильным приложением.

МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

1. Организация профилактических мероприятий для сотрудников:
 - обучающих групповых тренингов по повышению стрессоустойчивости и профилактики профессионального выгорания работников;
 - семинаров и мастер-классов по обучению аутогенной тренировке;
 - приемам позитивной психологии и навыкам бесконфликтного общения.
2. Осуществление работодателем мероприятий, направленных на формирование и поддержание в трудовом коллективе психологического климата, благоприятствующего эффективному функционированию кадрового направления деятельности.
3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи.
4. Обеспечение работодателем безопасных и здоровых условий труда является не только одним из основных прав, но также с большей вероятностью сводят к минимуму напряженность и конфликты на работе и помогают снизить текучесть кадров и повысить производительность труда.
5. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

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.

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.

- Ставить реальные и важные цели в любом деле. Научиться поощрять себя за достижение поставленной цели.

ПАМЯТКА «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 полежите в ней. В ванне сделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдыхать как можно дольше. Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

- Погуляйте на свежем воздухе.