

Принято:
протоколом № 3 от «27» 08 2020 г.
общего собрания работников

Утверждено:
приказом № 65/08 от «31» 08 2020 г.
МДОУ детский сад «Солнышко» с. Шелаево
Валуйского района Белгородской области



О.А. Аридова

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ
НА 2020 - 2024 ГОДЫ**
муниципального дошкольного образовательного
учреждения детский сад «Солнышко» с. Шелаево
Валуйского района Белгородской области

с. Шелаево, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Концептуальные положения программы.....	4
3. Этапы реализации программы.....	5
4. Основные направления деятельности по реализации программы.....	5
5. Мониторинг реализации программы.....	7
6. Предполагаемые результаты.....	8
7. Оценка эффективности реализации программы.....	8
8. Блок 1. Реализация мероприятий по повышению физической активности.....	9
9. Блок 2. Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия.....	9
10. Блок 3. Реализация мероприятий по здоровому питанию.....	10
11. План мероприятий корпоративной Программы по укреплению здоровья сотрудников на 2020 - 2024 годы.....	11
12. Список литературы.....	14
13. Приложения	15

1. Пояснительная записка

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

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

На современном этапе развития России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья населения. Это обусловлено демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, что делает реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего развития общества.

В связи с этим **актуальным** является поиск эффективных путей оздоровления сотрудников и приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является реализация комплексной программы оздоровления сотрудников.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены **принципы**:

- актуальности. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем работников ДОУ, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями;

- научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

- доступности. В соответствии с этим принципом сотрудникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска;

- положительного ориентирования. В соответствии с этим принципом

уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

- последовательности. Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

- системности. Он определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

- сознательности и активности. Направлен на повышение активности педагогов в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих;

- результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

- культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится.

- целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.

- непрерывности оздоровительного воспитания. Постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

- Принцип «не навреди!».

«Корпоративная программа укрепления здоровья работников на 2020 - 2024 годы» разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Стратегией национальной безопасности РФ до 2025 года, Концепцией демографической политики РФ на период до 2025 года, Концепцией развития системы здравоохранения в РФ до 2025 года и Стратегией формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года.

2. Концептуальные положения программы

Цель: увеличение личного потенциала каждого сотрудника и корпоративного человеческого капитала как основного ресурса организации.

Основными задачами программы являются:

формирование у сотрудников понимания того, что бережное отношение к своему здоровью – залог их успеха на протяжении всей последующей жизни;

- укрепление (повышение) уровня здоровья работников и членов семей;

- обеспечение сотрудникам условий работы, отвечающих санитарно - гигиеническим требованиям;

- обеспечение комплекса организационно-профилактических мероприятий, направленных на оздоровление сотрудников;

- внедрение системы мер, связанных с улучшением организации

здорового досуга и отдыха;

- снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников.

- создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;

- обеспечение психологической и физической устойчивости работников (профилактика эмоционального выгорания).

3. Этапы реализации программы

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала. (Приложение 2)

2. Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников 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.

11. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

4. Основные направления деятельности по реализации программы

I. Организационно-методическая работа

1. Организация работы с целью создания необходимых условий и графика занятий для сотрудников с заболеваниями.

2. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников.
3. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.

4. Проведение дней здоровья в ДОУ.

5. Тренинги по навыкам ЗОЖ.

II. Информационно-просветительская работа

1. Организация выставок по ЗОЖ.

2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.

- Повышенное артериальное давление;

- избыточная масса тела;

- низкий уровень потребления фруктов и овощей;

- малоподвижный образ жизни;

- повышенное содержание холестерина в крови.

3. Организация работы по профилактики вредных привычек социально-опасных заболеваний

- потребление табака

III. Обеспечение безопасных для здоровья условий

Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни

- освещение

- кондиционирование воздуха

- комфорт рабочей среды

- безопасные условия труда

- комната психологической разгрузки

- профилактика эмоционального выгорания

- соблюдение санитарно-гигиенических правил

- предотвращение происшествий на рабочем месте

- работа на персональном компьютере (безопасные условия)

IV. Профилактические мероприятия

Профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний (витамины, питьевая вода)

- вакцинация,

- медосмотры, диспансеризация, профосмотры

- профилактические стоматологические осмотры

- первичная медико-санитарная помощь

- психологическая, психиатрическая помощь (сохранение психологического здоровья и благополучия, повышение корпоративной культуры)

- проведение «Дней психологического здоровья»

- санаторно-курортные мероприятия

- изменения образа жизни

- Здоровое питание (вода в офис, введение рыбных дней не менее двух раз в неделю, введение блюд из бобовых не реже двух раз в неделю)

- обучение сотрудников основами здорового питания

- проведение конкурсов рецептов блюд для здорового питания

Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания в коллективе.

2. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.

3. Проведение комплекса культурно-массовых, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

- популяризация ЗОЖ

V. Индивидуальная работа

1. Ежегодный медицинский осмотр и проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности.

2. Индивидуальные занятия по ЛФК.

VI. Охрана труда и создание безопасных условий труда

1. Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников.

2. Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности.

3. Осуществление периодического медицинского осмотра работников.

4. Проведение специальной оценки условий труда.

VII. Спортивно-массовая работа

1. Организация работы по различным направлениям (зарядка для офиса), «Офисная йога», «Пилатес для офиса» фитнес, аэробика, командные спортивные игры).

2. Организация досуга сотрудников.

3. Участие в массовых спортивных мероприятиях.

4. Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» среди работников, обеспечение условий для подготовки и выполнения нормативов ГТО.

VIII. Условия для занятий физической культурой

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Время занятий	Виды занятий
1.	Спортивный зал	с 13.00 до 15.00	Фитнес, аэробика
2.	Спортивная площадка	с 13.00 до 15.00	Командные спортивные игры (волейбол)

5. 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, (Приложение 2), 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.

6. Предполагаемые результаты

Целевые индикаторы реализации Программы

Количественные:

1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью;
2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни;
3. Увеличение индекса здоровья сотрудников.

Качественные:

1. Отсутствие отрицательной динамики состояния физического, психического здоровья сотрудников ДООУ.
2. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников;
3. Увеличение работоспособности сотрудников.
4. Успешность выступлений сотрудников в профессиональных спортивных конкурсах, соревнованиях разного уровня.
5. Отказ от вредных привычек.
6. Повышение удовлетворенности работой.
7. Повышение авторитета и конкурентоспособности образовательного учреждения в социуме района.

7. 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 Центре здоровья):
 - увеличение приверженности к здоровому образу жизни. Оценить

приверженность к ЗОЖ можно с помощью вопросов, содержащихся в анкете (Приложение 2);

- снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности, затрат на медицинское обслуживание/ДМС и пр.

Блок 1. Реализация мероприятий по повышению физической активности

Таблица 2

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории организации информационными материалами с советами по физической активности	Постоянно	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П. инструктор по ФИЗО Новгородова Ю.Н.
2	Организация командно-спортивных мероприятий (спартакиады, футбол, волейбол, баскетбол, плавание.) и др.	1 раз в квартал	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П. инструктор по ФИЗО Новгородова Ю.Н.
3	Организация физкульт-брейков в ДОУ (десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте) - фитнес	Ежедневно 2-3 раза в неделю	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П. инструктор по ФИЗО Новгородова Ю.Н.
4	Организация «Недели физической активности (соревнования по ходьбе, бегу).	раз в месяц	Новгородова Ю.Н.
<p>Ожидаемые результаты: - снижение процента работников с низким уровнем физической активности; здоровье, поддержка ЗОЖ и безопасность труда -увеличение процента работников, участвующих в физкульт-брейках</p>			

Материалы с рекомендациями по данному блоку представлены в Приложении №2-б

Блок 2. Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия

Таблица 3

№ п/п	Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья и благополучия	Сроки проведения	Ответственный
1	Проведение «Кружков здоровья» Обсуждение мер по созданию благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте	1 раз месяц	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П. педагог-психолог Орлова Ю.И.

2	Проведение интерактивных занятий по психоэмоциональному здоровью Определение понятия тревога и депрессия при профессиональном выгорании	1 раз в месяц	педагог-психолог Орлова Ю.И.
3	Комната психоэмоциональной разгрузки аудиовизуальные эффекты психологического воздействия (Ежедневно	заведующий ДОУ Аридова О.А. педагог-психолог Орлова Ю.И.
Ожидаемые результаты: - Уровень удовлетворенности работой (процент изменений по сравнению с предыдущими временными периодами); снижение уровня текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду)			

Материалы с рекомендациями по данному блоку представлены в Приложении №7-10

Блок 3. Реализация мероприятий по здоровому питанию

Таблица 4

№ п/п	Мероприятия, направленные на здоровое питание	Сроки проведения	Ответственный
1	Обеспечение работников чистой питьевой водой	Постоянно	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П. заведующий ХЧ
2	«Питание в рабочее время» Ограничение продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров	Постоянно	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П.
3	Обучение сотрудников основам рациона здорового питания характера (с приглашением специалистов врач-диетолог, специалист по здоровому образу жизни или др.)	1 раз в квартал	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П. заведующий ХЧ
4	Краткие информационные сообщения направленные на здоровое питание для размещения среди сотрудников организации	раз в месяц	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П. заведующий ХЧ
5	Организация соревнований между сотрудниками, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания	1 раз в квартал	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П. заведующий ХЧ
6	Акции направленные на популяризацию Здорового питания	2 раза в год	заведующий ДОУ Аридова О.А.

			председатель ПК Шелаева О.П. заведующий ХЧ
7	Проведение конкурса, направленного на снижение веса «Худеем здорово!» (определение победителей по итогам конкурса)	Еженедельное взвешивание	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П. заведующий ХЧ
<p>Ожидаемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Увеличение процента сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 100 м от рабочего места Увеличение процента сотрудников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления Увеличение количества сотрудников, изменивших конкретные привычки питания (повысивших потребление фруктов, переставших досаливать приготовленные блюда, ежедневно завтракающих и др. Увеличение количества людей со сниженным ИМТ на две и более единиц 			

Материалы с рекомендациями по данному блоку представлены в Приложении №11-12

**План мероприятий корпоративной Программы
по укреплению здоровья сотрудников на 2020 - 2024 годы МДОУ
детский сад «Солнышко» с. Шелаево
Валуйского района Белгородской области**

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Организационно-профилактические мероприятия			
1.	Организация работы по реализации Программы	По плану ДОУ май 2020 г. декабрь 2024 г.	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П.
2	Заключение договоров о сотрудничестве с медицинскими учреждениями здравоохранения	Январь	заведующий ДОУ Аридова О.А.
3.	Проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризация и иммунизация сотрудников	Ежегодно по плану ДОУ ОГБУЗ «Уразовская РБ №2» ОГБУЗ «Валуйская ЦРБ»	заведующий ДОУ Аридова О.А.
4.	Обеспечение соответствия режима работы ДОУ санитарным правилам и нормам	весь период	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П.
5.	Разработка и распространение печатной продукции (листовок, буклетов, брошюр) о здоровом образе жизни	01.04.2020г. 25.12.2024г.	председатель ПК Шелаева О.П. инструктор по ФИЗО

			Новгородова Ю.Н.
6.	Работа кабинета психологической разгрузки. Психотерапевтическая коррекция, направленная на повышение мотивации к ЗОЖ	Постоянно	Педагог-психолог Орлова Ю.И.
7.	Санаторно-курортное лечение	По мере необходимости	Председатель ПК Шелаева О.П.
8.	Проведение семинаров «Своим здоровьем дорожу» (информирование о новых методах лечения и оздоровления)	ежемесячно	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П. инструктор по ФИЗО Новгородова Ю.Н.
9.	Обеспечение работников чистой питьевой водой	постоянно	Зав по АХЧ Базарова М.Н.
10.	Проведения дня здоровья в ДОУ	1 раз в квартал	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П. инструктор по ФИЗО Новгородова Ю.Н.
11	Обновление материалов уголка «Азбука здоровья»	1 раз в месяц	Председатель ПК Шелаева О.П.
12	Оформление материалов на стенды по темам: «В здоровом теле – здоровый дух» (профилактика избыточного веса); «Соблазн велик, но жизнь дороже» (о вреде курения); «Береги свое сердце» (к всемирному дню сердца) «Артериальная гипертония. Профилактика осложнений» (к всемирному дню борьбы с гипертонией)	Май Май сентябрь май	Председатель ПК Шелаева О.П. Инструктор по ФК. Новгородова Ю.Н.
13	Общее собрание коллектива: «О работе администрации и профкома по оздоровлению сотрудников ДОУ»	февраль	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П.
14	Психологические тренинги: «Предупреждение эмоционального выгорания педагогов», «Умеете ли вы преодолевать трудности в жизни»	По плану ДОУ	Педагог-психолог Орлова Ю.И.
15	Формирование у сотрудников устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье.	В течение года	заведующий ДОУ Аридова О.А.
Диагностика состояния здоровья			

16	Подведение итогов уровня заболеваемости сотрудников	2 раза в год (январь, июнь)	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П.
17	Исследование состояния здоровья сотрудников ДОУ	В течение года	Председатель ПК Шелаева О.П.
18	Мониторинг и оценка эффективности корпоративной программы укрепления здоровья работников	декабрь 2024 г.	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П.
Массовые оздоровительные мероприятия			
19	Конкурс: «Зимние забавы»; «Летняя спартакиада»	в течение года	председатель ПК Шелаева О.П. Инструктор по ФК. Новгородова Ю.Н., воспитатели
20	Занятия в секции «Гармония» (фитнес, аэробика)	2-3 раза в неделю	Инструктор по ФК. Новгородова Ю.Н.,
21	Участие в городских спортивных мероприятиях: «Кросс нации», «Лыжня России», «Кольцо Победы»; «Туристическая полоса препятствия», «ГТО»	в течение года	председатель ПК Шелаева О.П. Инструктор по ФК. Новгородова Ю.Н., воспитатели
22	Акции с целью профилактики социально-негативных явлений: приуроченные к «Всемирному дню отказа от курения» («Меняю сигарету на конфету»; День отказа от курения); «Быть здоровым – это модно»	в течение года	председатель ПК Шелаева О.П. Инструктор по ФК. Новгородова Ю.Н., воспитатели
23	Флеш - моб «Я выбираю ЗОЖ!»	2 раза в год	Инструктор по ФК. Новгородова Ю.Н.,
24	Публикация опыта оздоровительной и профилактической работы на сайте ДОУ	постоянно	председатель ПК Шелаева О.П.
25	Спортивно-массовая работа: 1. Спортивные праздники и развлечения в детском саду. - Турнир по волейболу, баскетболу и др.	в течение года	Инструктор по ФК. Новгородова Ю.Н., воспитатели
26	Проведение выездных экскурсий на природу в зимнее и летнее время года.	2 раза в год	заведующий ДОУ Аридова О.А. председатель ПК Шелаева О.П. Инструктор по ФК. Новгородова Ю.Н., воспитатели
27	Посещение бассейна	В течение года	Инструктор по ФК. Новгородова Ю.Н., воспитатели

Список литературы

1. Александрова, Н.С., Казаковцева, Т.С. Оздоровительная направленность среды дошкольных учреждений Текст. / Н.С. Александрова, Т.С. Казаковцева // Материалы IV национального конгресса по профилактической медицине и валеологии. СПб., 1996. -С. 18-19.
2. Волошина, Л. Будущий воспитатель и культура здоровья Текст. / Л. Волошина // научно-методич. журн. Дошкольное воспитание. - 2006. -№6.- С. 117-122.
3. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование Текст. / В.П. Казначеев. — Москва —Кострома, 1996. - 248с.
4. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М., 2005, 363 с.
5. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002. - 256с.
6. Самоукина Н. В. «Игры, в которые играют ...». Психологический практикум – г. Дубна, «Феникс+, 2000, - 128 с.
7. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001. – 240 с.

**Корпоративная программа укрепления здоровья работников
на 2020 - 2024 годы МДОУ детский сад «Солнышко» с. Шелаево
Валуйского района Белгородской области**

1	Наименование Программы	«Корпоративная программа укрепления здоровья работников на 2020 - 2024 годы» (далее – Программа)
2	Ответственный исполнитель Программы	МДОУ детский сад «Солнышко» с. Шелаево Валуйского района Белгородской области
3	Ф.И.О., должность руководителя ответственного исполнителя Программы	Заведующий МДОУ детский сад «Солнышко» с. Шелаево Валуйского района Белгородской области Аридова О.А.
4	Цель Программы	Увеличение личного потенциала каждого сотрудника и корпоративного человеческого капитала как основного ресурса организации
5	Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> - формирование у сотрудников понимания того, что бережное отношение к своему здоровью – залог их успеха на протяжении всей последующей жизни; - укрепление (повышение) уровня здоровья работников и членов семей; - обеспечение сотрудникам условий работы, отвечающих санитарно - гигиеническим требованиям; - обеспечение комплекса организационно-профилактических мероприятий, направленных на оздоровление сотрудников; - внедрение системы мер, связанных с улучшением организации здорового досуга и отдыха; - снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников. - создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе; - обеспечение психологической и физической устойчивости работников (профилактика эмоционального выгорания);
6	Сроки реализации Программы	Срок реализации Программы: 2020 – 2024 годы
7	Численность	- сотрудники учреждения (25 чел.)
8	Описание программы	<p>Организационно-методическая работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация работы с целью создания необходимых условий и графика занятий для сотрудников с заболеваниями. 2. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников. 3. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни. 4. Проведение дней здоровья в учреждении. 5. Тренинги по навыкам ЗОЖ. <p>Информационно-просветительская работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация выставок по ЗОЖ. 2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.

		<p>3. Организация работы по профилактики вредных привычек социальноопасных заболеваний.</p> <p>Обеспечение безопасных для здоровья условий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни 2. Создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы. 3. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников. <p>Массовая работа по оздоровлению сотрудников</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Диспансеризация сотрудников. 2. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья. 3. Проведение комплекса культурно-массовых, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий. 4. Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями. <p>Индивидуальная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ежегодный медицинский осмотр и проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников <p>Охрана труда и создание безопасных условий труда</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников. 2. Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности. 3. Осуществление периодического медицинского осмотра работников. 4. Проведение специальной оценки условий труда. <p>Спортивно-массовая работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация работы по различным направлениям (фитнесс, аэробика, командные спортивные игры). 2. Организация досуга сотрудников. 3. Участие в массовых спортивных городских мероприятиях.
9	Целевые индикаторы реализации Программы	<p>Количественные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью; 2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни; 3. Увеличение индекса здоровья сотрудников. <p>Качественные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отсутствие отрицательной динамики состояния физического, психического здоровья сотрудников ДООУ. 2. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников; 3. Увеличение работоспособности сотрудников. 4. Успешность выступлений сотрудников в профессиональных спортивных конкурсах, соревнованиях разного уровня. 5. Отказ от вредных привычек. 6. Повышение удовлетворенности работой. 7. Повышение авторитета и конкурентоспособности образовательного учреждения в социуме района.

Анкета для сотрудников

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	18 – 34	35 – 54	55 - 74	
3	Ваше образование	Начальное	Среднее	Высшее	
4	Статус курения	Ежедневно	Нерегулярно	Бросил(а)	Никогда не курил
5	Употребление алкогольных напитков	3 - 4 раза в неделю	1 - 2 дня в неделю	1 - 3 дня в месяц	1 раза в месяц
6	Повышенное артериальное давление у вас бывает	Редко	Постоянно	Никогда	Не контролирую
7	Какие хронические заболевания вы у себя отмечаете	Болезни сердечно-сосудистой системы	Болезни органов дыхания	Болезни органов пищеварения	Другое указать
	Знаете ли вы свой уровень холестерина в крови	Да	Нет	Никогда не контролировал(а)	
	Знаете ли вы свой уровень глюкозы в крови	Да	Нет	Никогда не контролировал(а)	
	Какими видами физической активности вы занимаетесь (выберите один или несколько вариантов)	Зарядка Гимнастика	Бег Лыжный спорт Силовые тренировки	Фитнес Плавание Спортивные игры Велосипедный спорт	Другое (указать) Не занимаюсь
	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 час Другое (указать)
	Ваш рост (см)		Ваш вес (кг)		
	Испытываете ли в сильные психоэмоциональные нагрузки дома?	Да	Нет	Затрудняюсь ответить	
	Испытываете ли в сильные психоэмоциональные	Да	Нет	Затрудняюсь ответить	

	е нагрузки на работе?				
	Какие мероприятия, проводимые в нашей организации, могли бы вас заинтересовать	Мероприятия по вопросам отказа от курения	Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения	Мероприятия по вопросам артериального давления Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях	Мероприятия по вопросам занятий физической активности Другое (указать)
	Какие мероприятия по укреплению здоровья, на ваш взгляд, могут проводиться на вашем рабочем месте				

Дата заполнения " " 20 г.

Благодарим за участие!

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?

4.2. 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 «Физическая активность и здоровье»

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.

- 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):

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

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

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

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

Пример построения занятий

Например, Вам 50 лет, АД на уровне 170/100 мм рт. ст. (умеренная артериальная гипертония).

Рассчитываем МЧСС (максимальную частоту сердечных сокращений): $MЧСС = 220 - 50 = 170$ уд. в мин. $35 - 55\%$ от $170 = 60 - 94$, 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. Урежение пульса в покое.
4. Более быстрое восстановление частоты сердечных сокращений до исходных значений после занятия (примерно в течение 10 минут).
5. Постепенное повышение интенсивности физической нагрузки не сопровождается увеличением утомляемости.

Повышение физической активности позволит вам сохранить здоровье на долгие годы!

Упражнения на физическую активность

- 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

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	0,5 – 1 час	1 – 2 часа	>2	Сумма
	Баллы					
	0	1	2	3	4	
1.Хожу пешком до работы и за покупками ежедневно						
2.Занимаюсь физической культурой ежедневно						
3.Нахожусь в движении на работе						
Количество баллов						

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

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

Как оценить физическую тренированность?

Простым методом оценки физической тренированности является проба Мартине.

Как провести пробу Мартине

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

Оценка

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

- менее 5 ударов в минуту - реакция сердечно-сосудистой системы хорошая;
- от 5 до 10 - удовлетворительная;
- более 10 - неудовлетворительна

Интенсивность физических упражнений в зависимости от возраста

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

МЧСС - максимальная частота сердечных сокращен

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

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

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

Третий уровень.

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

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

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

Встаньте лицом к стене на расстоянии 60 - 90 см. Поднимите выпрямленные руки перед собой, наклонитесь к стене и упритесь в нее руками. Переместите левую ногу вперед на полшага, а правую ногу - на полшага назад. Прижмите правую пятку к полу. Наклоняйте бедра вперед, растягивая икроножную мышцу правой ноги. Задержитесь в таком

положении на 5 - 10 счетов. Дышите нормально. Поменяйте ноги местами. Рекомендованное количество повторений - 5 - 6 для каждой ноги.

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

Лягте на живот с опорой на вытянутые руки, туловище приподнято. Выдыхая, медленно поднимая голову и выгибая спину, опускайте туловище до получения прямого угла в локтевых суставах. Следите за тем, чтобы бедра были прижаты к полу. Удерживайтесь в таком положении, считая от 5 до 10. Вернитесь в исходное положение, медленно вдыхая. Рекомендованное количество повторений - 4.

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

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

Упражнения на силу

Первый уровень.

1. Сжимание пальцев: предназначено для укрепления кистей.

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

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

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

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

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

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

Встаньте прямо, держась за спинку стула. Отводите выпрямленную ногу с вытянутым носком назад, и приподнимайте, немного отрывая носок от пола. При этом держите колено полностью выпрямленным и напрягайте мышцы ягодиц. В процессе выполнения упражнения не сгибайте спину. Рекомендуемое количество повторений - 10 для каждой ноги.

5. Полуприседания: для укрепления задних мышц бедра.

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

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

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

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

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

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

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

Второй уровень.

1. Сгибание руки: для укрепления мышц руки.

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

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

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

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

Встаньте на четвереньки, при этом кисти находятся немного впереди плеч. Согните руки, коснитесь подбородком пола. Вернитесь в исходное положение.

Рекомендуемое количество повторений - 5 - 10.

4. Попеременные выпады: для укрепления верхней части бедра.

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

5. Модифицированный подъем туловища: для укрепления брюшного пресса.

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

6. Отведение ноги: для укрепления наружной поверхности бедра.

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

Третий уровень.

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

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

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

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

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

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

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

Пример проведения занятия «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.

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.
- Овладевать 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, выспаться.
- 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 полежите 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 выдыхать 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

Очень высокая	Высокая	Умеренная	Низкая
<ul style="list-style-type: none"> - Смерть супруга - Развод или разделение семьи - Смерть близкого родственника - Болезнь или травма человека - Свадьба - Потеря работы - Переезд - Помещение в тюрьму (арест, уголовное преследование) 	<ul style="list-style-type: none"> - Уход на пенсию - Серьезное заболевание близкого родственника или члена семьи - Беременность - Сексуальные проблемы - Рождение ребенка - Смена работы - Денежные проблемы - Смерть близкого друга - Восстановление супружеских отношений 	<ul style="list-style-type: none"> - Семейные споры - Большой долг или ссуда - Смена ответственности на работе (другая должность) - Сын или дочь покидают дом - Проблемы с родственниками - Супруга - Значительные личные достижения - Жена начинает или прекращает работу - Начало учебы детей в школе или окончание ее - Поступление детей в высшее учебное заведение - Неприятности в отношениях с начальником 	<ul style="list-style-type: none"> - Изменение рабочих условий (режим работы, место размещения и т.д.) - Смена школы - Смена возможностей досуга, социальной или общественной активности - Изменение режима сна - Изменение режима питания, пищевого поведения - Изменения отношений внутри семьи - Праздники - Небольшие правонарушения (правила дорожного движения, безбилетный проезд и т.д.)

Управляемые стрессоры

Стрессоры	Черты характера, преодолевать стрессоры
Перегрузки работе на	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 (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
	навыки межличностного общения
Конфликты начальством	с
	уверенность (но не самоуверенность) в поведении профессиональная компетентность, честность и трудолюбие и пр.

Вопросник на определение уровня стресса (Reeder L.G. Etal, 1969)

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

Утверждения	Ответы			
	Да, согласен	Скорее согласен	Скорее нет	Нет, не согласен
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	3	4
4. Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
5. Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное 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	x			Распределить рабочее время, установить приоритеты делам, дать поручения; устраивать перерывы в работе, уделять время семье и отдыху, обсудить с начальником свою нагрузку
Моя мать тяжело заболела			x	Вы не можете повлиять на ситуацию, поэтому лучшим решением будет четкое распределение обязанностей в семье, изменение рабочих часов, организация ухода с помощью членов семьи или сиделки
Моя дочь собралась выходить замуж в 18 лет				У нее есть собственное разумение, своя жизнь, и со временем ситуация успокоится. Примите ее такой, какая она есть
Я старею!			x	Время не остановишь. 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 1 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, расширьте 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. Попробуйте сконцентрироваться как можно тщательнее и разглядеть ее в течение 30 секунд. Когда выполните упражнение, продолжайте глубокое дыхание.
12. Повторите предыдущий этап (п. 11), 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 6
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 6
4	Я хорошо понимаю, что чувствуют мои пациенты, и использую это для более успешного лечения	1 2 3 4 5 6
5	Я общаюсь с моими пациентами (больными) только формально, без лишних эмоций и 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 больными и с коллегами	1 2 3 4 5 6
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 6
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 больными	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 смогу 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

Информационные материалы по здоровому питанию

Советы по здоровому питанию

- 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 заменять мясо 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.

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. Следует ограничить потребление сливочного масла в кашах и на бутербродах.
6. Ограничить потребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
7. Общее потребление поваренной соли не должно превышать 6 г (одной чайной ложки) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль
8. Не следует употреблять более 2 порций (30 мл) чистого алкоголя в день для мужчин и 1 порции алкоголя в день для женщин. 1 порция - это 1 рюмка водки (25 мл), или 1 фужер вина (100 мл), или 1 кружка пива 250 мл. Более высокие дозы, даже при однократном приеме, вредны для организма.
9. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи.
10. Нормальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. Их можно определить с помощью индекса массы тела (ИМТ). Он рассчитывается по формуле: вес (в килограммах) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.
11. 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.

