

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Звериноголовская средняя общеобразовательная школа им. Дважды
Героя Советского Союза Г.П. Кравченко»

Приказ

от 11 января 2024 года

№ 5/2

Об утверждении корпоративной программы
укрепления здоровья педагогических работников
школы «Будем здоровы»

На основании Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года". Федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации". Федерального закона N 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака". Паспорта национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16. Паспорта федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек", утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года N16. Распоряжения Правительства РФ от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни». Приказа Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года". Паспорта регионального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек" (Курганская область), утвержденный протоколом проектного комитета Курганской области от 13 декабря 2018 года N 15. Распоряжения Правительства Курганской области от 12.03.2020 г. N 37-р "О региональной программе укрепления общественного здоровья Курганской области".

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить корпоративную программу укрепления здоровья педагогических работников школы «Будем здоровы»;
2. Назначить ответственным за внедрение и осуществление данной программы специалист по Охране труда Козлова А.Л.
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

И.о. директора:



И.К. Касенова

Муниципальное казенное общеобразовательное
учреждение «Звериноголовская средняя общеобразовательная школа им. Дважды
Героя Советского Союза Г.П. Кравченко»»

УТВЕРЖДЕНО:

Исполняющий обязанности директора
МКОУ «Звериноголовская СОШ им. Дважды
Героя Советского Союза Г.П. Кравченко»

И.К. Касенова
И.К. Касенова

Приказ № 572 от 11.01 2024 г.



**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
РАБОТНИКОВ ШКОЛЫ
«БУДЕМ ЗДОРОВЫ!»**

Звериноголовское

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Нормативно-правовая база
3. Цель программы
4. Задачи программы
5. Этапы реализации программы
6. Основные направления деятельности по реализации мероприятий программы
7. Мониторинг реализации программы
8. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы
9. Критерии оценки результативности
10. Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Повышение физической активности»
11. Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Сохранение психологического здоровья»
12. Мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников на рабочем месте по направлению «Здоровое питание и рабочее место»

ВВЕДЕНИЕ

Здоровый учитель – здоровая нация!

Известно, что образцы поведения, отношений, переживаний, способы действий, используемые учителем во взаимодействии с учеником усваиваются, присваиваются и проявляются в поведении ребенка.

Здоровый учитель становится для своих учеников еще и учителем здорового образа жизни, всем своим поведением убеждает их в том, что именно в этом заключено благополучие каждого, семьи, коллектива и общества

Мы, не ошибемся, если скажем, что здоровье является одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. По большому счету, здоровье было и остается дороже власти и богатства.

На современном этапе развития общества существуют реальные проблемы охраны здоровья, особенно для так называемых “незащищенных” слоев общества, к коим мы без сомнения можем отнести педагогов, с их маленькой зарплатой, большой перегрузкой, ухудшением медицинского обслуживания, ростом внутрисемейного напряжения и т.д.

Медики, не колеблясь, относят педагогов к “группе риска” по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Состояние здоровья педагогов во многом определяет эффективность их работы. Если понижается способность к адекватному взаимодействию с детьми на эмоциональном уровне, то возникает эмоциональное отвержение со стороны детей, а воспитательный компонент образовательного процесса может приобрести обратный знак. Психофизиологическое состояние педагога, имеющего заболевание, заметно сужает его педагогическое влияние, но главное, деформирует мотивацию деятельности, ибо работа становится тяжелой обузой.

Чтобы учить детей видеть жизнь в светлых тонах, чувствовать радость, педагог должен быть здоров и душой и телом. Педагог – это мудрый и опытный капитан в глубинах знаний, проводник в мире мыслей и творческих поисков. Именно от его здоровья зависит, любит или не любит педагог свой предмет и своих учеников. Если педагог нездоров, то он не реализует свой потенциал, нарушает физиологическое и энергетическое равновесие в момент общения с детьми, что может подорвать и здоровье обучающихся.

Между тем физическое здоровье не существует изолированно от психологического благополучия. Чтобы зажигать души детей знаниями жизни, педагогу надо гореть самому. Разве может пылать сердце, если на душе “мокро” от слез и стрессов.

Поэтому мы считаем, что проблема здоровья педагогов на сегодняшний день – проблема важная и актуальная, требующая решения.

2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года".

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

Федеральный закон N 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".

Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16.

Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек", утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по

стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года N16.

Распоряжение Правительства РФ от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни»

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года".

Паспорт регионального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек" (Курганская область), утвержденный протоколом проектного комитета Курганской области от 13 декабря 2018 года N 15.

Распоряжение Правительства Курганской области от 12.03.2020 г. N 37-р "О региональной программе укрепления общественного здоровья Курганской области".

3. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Создание условий и психологического микроклимата, способствующих:

- формированию и усилению мотивации к бережному отношению к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни;
- поддержанию и укреплению физического и психического здоровья педагогов;
- формированию оптимистического мировоззрения, смене ценностных ориентаций в пользу здоровья своего и окружающих.

4. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни.
2. Увеличение трудового долголетия работников.
3. Увеличение продолжительности жизни работников, ветеранов, пенсионеров и членов семей.
4. Расширить знания работников образования об особенностях сохранения и стабилизации психического и физического здоровья учителя.
5. Формировать социально – психологическую установку на возрастающую роль взаимной ответственности за сохранение здоровья, как со стороны администрации школы и других руководителей образования, так и со стороны учителей, учеников, родителей.
6. Обучить учителей приемам саморегуляции психических состояний (тренинги, спортивно-оздоровительные мероприятия)
7. Гармонизация личности учителя
8. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда.
9. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний.
10. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников.
11. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.

Участниками программы являются педагоги муниципального образовательного учреждения

5. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 1 этап – Анализ ситуации и планирование (проведение анкетирования с помощью анкеты, представленной на стр. 8, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.
- 2 этап – Реализация мероприятий (организация контроля над проведением профилактических медицинских осмотров, диспансеризации с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития (пояснение о проведении указанных медицинских мероприятий представлены ниже, разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте, утверждение корпоративной программы.
- 3 этап – Мониторинг и оценка эффективности проводимых мероприятий

П
о
я

Пояснения к пункту 2 "этапов реализации программы»

Профилактический медицинский осмотр

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

Диспансеризация

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

Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 13.03.2019г N 124н "Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения" (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 N 54495).

6. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

7. МОНИТОРИНГ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной

коррекции в случае неудовлетворенности сотрудников программой, а также низким охватом сотрудников мероприятиями программы.

Мониторинг проводится по следующим параметрам:

1. Повторное проведение анкетирования с помощью анкеты, представленной на стр. 9-10, с целью выявления динамики факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала, в процессе реализации программы. Повторное анкетирование рекомендуется проводить через 6 месяцев после начала реализации программы.

2. Организация контроля над проведением, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы.

3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.

8. ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ

В результате реализации данной программы педагоги школы:

- будут пропагандировать и вести здоровый образ жизни;
- смогут избегать стрессовых моментов в рабочей и домашней обстановке, достойно выходить из конфликтных ситуаций;
- в совершенстве овладеют основами профессиональной культуры педагога, что будет способствовать созданию более комфортного микроклимата в коллективе;
- освоят психические средства восстановления организма

По завершению реализации программы предполагается не только повышение уровня теоретических и практических знаний педагогов в сфере здоровья, но и качественное улучшение их психического и физического состояния.

9. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

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

- Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват сотрудников программой;
- анализ наличия листков нетрудоспособности за истекший год;
- анализ результатов медицинских осмотров;
- анкетирование (тестирование) участников программы;
- анализ результатов участия в районных мероприятиях спортивно-туристического направления.

Основные направления деятельности по реализации программы.

| Направления | Организационные мероприятия |
|---|--|
| «Здоровое питание и рабочее место» | «Здоровый перекус» «Правильная тарелка» Конкурс рецептов здорового питания Проект «Сытая стройность» «Питание для долголетия» «Продукты, повышающие холестерин» Лекторий «Гигиена органов зрения» Гимнастика для глаз «10 натуральных продуктов для здоровых глаз» |
| «Психологическая помощь» | «Мастерская творческого общения (хоббитерапия)» «Музыкальная терапия» «Кружок здоровья» «Стресс и здоровье» «Комнатные цветы. Их влияние на здоровье» «Предупреждение стрессов» Анкета "Профессиональное (эмоциональное) выгорание" |
| «Физическая активность» | Производственная гимнастика Занятия "Физическая активность и здоровье" Акция «Пешком до работы» «Марафон долголетия» Велопробег |

План работы по реализации программы

| Мероприятия | Сроки проведения | Ответственный |
|--|-----------------------|---|
| Заседание трудового коллектива. Определение ответственных лиц для участия в мероприятиях | Август | Администрация школы |
| Организация выездных оздоровительных мероприятий (прогулки, походы) | Ежегодно | Представитель трудового коллектива |
| Организация горячего питания | Сентябрь-май | Администрация школы |
| Организация производственной гимнастики | ежедневно | Учитель физической культуры |
| Организация профилактических мероприятий, цикла лекций и тренингов | 2 раза в месяц | Ответственное лицо |
| Организация консультаций со специалистами (терапевт, психолог и др.) | 1 раз в полугодие | Администрация школы |
| Проведение корпоративных праздничных мероприятий | По плану работы школы | Зам.директора по ВР |
| Проведение ежегодной вакцинации сотрудников в осенне-зимний период | По необходимости | Директор школы, инженер по ОТ, медицинский работник |

| | | |
|--|-------------|---------------------|
| Организация и проведение ежегодного обязательного медицинского осмотра | 1 раз в год | Директор школы |
| Проведение мониторинга состояния заболеваемости сотрудников по итогам реализации программы | Декабрь/май | Социальный педагог |
| Проведение мониторинга уровня профессионального выгорания, психологического климата в коллективе | апрель | Педагог-психолог |
| Мониторинг реализации программы | май | Администрация школы |

ТИПОВАЯ АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ (ОБРАЗЕЦ)

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использована в обобщенном виде. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

1. Мужской
2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

1. 18 - 34
2. 35 - 54
3. 55 - 74
4. 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. Начальное
2. Базовое
3. Среднее
4. Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

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

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

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

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности
5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

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

Дата заполнения " _ " _____ 20__ г.

Благодарим за участие!

План 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

Проверка домашнего задания.

Описание целей занятия.

2. Информационная часть ~ 15 минут

Что такое физическая активность и тренированность?

Какова цель повышения физической активности?

Типы физических тренировок.

3. Активная часть ~ 10 минут

Оценка физической активности.

Выполнение упражнений.

4. Информационная часть ~ 10 минут

Как физическая активность влияет на здоровье?

Как избежать осложнений при физических тренировках?

Как повысить повседневную физическую активность?

Перерыв ~ 10 минут

5. Активная часть ~ 10 минут

Проверка усвоения материала.

Как одеваться для занятия физкультурой?

6. Информационная часть ~ 15 минут

Правила проведения тренировок: частота, продолжительность, интенсивность.

Как построить занятие по повышению физической активности?

Как оценить эффективность упражнений?

7. Активная часть ~ 5 минут

Как контролировать интенсивность физической нагрузки?

Как определять частоту пульса?

8. Информационная часть ~ 5 минут

Особенности физической активности для лиц в пожилом возрасте.

Особенности физической активности для лиц с ожирением.

9. Активная часть ~ 5 минут

Проверка усвоения материала.

10. Заключительная часть ~ 5 минут

ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Советы по физической активности

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

Памятка "Физическая активность и здоровье"

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

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

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

Тип, Регулярность, Уровень интенсивности, Длительность физической нагрузки (ТРУД).

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

- Следует выбрать такой вид физической активности, который приносит Вам удовольствие.

- Людям с повышенным артериальным давлением необходимо ограничивать такие виды нагрузок, как интенсивный бег, прыжки, упражнения с подъемом тяжестей, длительной задержкой дыхания, натуживанием, с резкими движениями, вращениями головой, длительными наклонами вниз.

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

Уровень интенсивности контролируется максимальной частотой сердечных сокращений (МЧСС):

| |
|--------------------------------------|
| $\text{МЧСС} = 220 - \text{возраст}$ |
|--------------------------------------|

Режимы нагрузки:

- низкой интенсивности - 35 - 55% МЧСС (можно петь);

- умеренной интенсивности - 55 - 70% МЧСС (можно комфортно разговаривать);
- значительной интенсивности - 70 - 85% МЧСС (появляется одышка при разговоре).

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

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

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

Основные этапы тренировки

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

Подготовить свое тело к упражнению необходимо человеку любого возраста и тренированности. Разминка должна начинаться с медленных, ритмичных движений, таких, как ходьба, медленные движения с постепенным увеличением скорости и интенсивности нагрузки. При этом должна повышаться частота пульса, дыхания и температура тела. Вы должны слегка вспотеть. 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) 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.

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.).

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.

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.

Пример проведения занятия "Стресс и здоровье".

Стресс и здоровье

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

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут

Описание цели занятия.

2. Информационная часть ~ 20 минут

Что такое "стресс". Источники стресса.

Влияние стресса на здоровье человека.

Реакция организма на стресс.

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.

Приложение

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 - ведисчет 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, 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.

"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 |
| 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 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: 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 третье: 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 четвертое: алкоголь, курение и вкусная еда - не помощники в борьбе со стрессом.

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

Правило пятое: 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).

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 много 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 |

План проведения занятия "Здоровое питание. Что надо знать об основах здорового питания?"

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

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 5 минут

Описание цели занятия.

2. Информационная часть ~ 20 минут

Принципы здорового питания.

Пирамида рационального питания.

3. Активная часть ~ 20 минут

Оценка содержимого упаковок пищевых продуктов.

Подсчет суточных энерготрат и энергетической ценности пищевого рациона.

Перерыв ~ 10 минут

4. Информационная часть ~ 20 минут

Как влияет питание на здоровье?

Особенности питания при артериальной гипертонии.

Особенности питания при избыточной массе тела.

5. Активная часть ~ 20 минут

Составление суточного меню для слушателей.

Проверка усвоения материала.

6. Заключительная часть ~ 5 минут

Ответы на вопросы, домашнее задание.

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Питание должно быть максимально разнообразным.
- При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие, как хлеб, крупные 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.