



Управление по делам образования
администрации Кыштымского городского
округа Челябинской области

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»



Утверждаю:

И.о. директора МУ ДО ДДТ

 /Хребтова Т.Б./

Приказ № 44-ОД«20» ноября 2023

***Корпоративная программа
укрепления здоровья работников***

Муниципального учреждения дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Кыштым, 2023г.

I. Введение

В настоящее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования. Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья педагогического коллектива, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье человека является качественной характеристикой, складывающейся из набора количественных параметров: антропометрических, физических, биохимических, биологических. Для состояния организма человека существует понятие «нормы», когда значения параметров укладываются в определённый, выработанный медицинской наукой и практикой диапазон. Отклонение значения от заданного диапазона может являться признаком и доказательством ухудшения здоровья. Внешне утрата здоровья будет выражаться в измеримых нарушениях в структурах и функциях организма, изменениях его адаптивных возможностей.

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 гипертензия, 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.

Человеческий капитал является одним из ведущих факторов социально-экономического развития, и сохранение здоровья сотрудника является актуальным приоритетом для государства и отдельного работодателя.

Согласно определению ВОЗ, рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний. Внедрение корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте является частью государственной политики в рамках проекта «Демография» и позволяет охватить профилактическими мероприятиями основную целевую группу, имеющую все поведенческие факторы риска, а именно трудоспособную организованную часть населения. В долгосрочной перспективе учреждения, внедряющие корпоративную программу укрепления здоровья работников, потенциально успешнее, более устойчивы и эффективны.

Корпоративная программа «Укрепление здоровья работников» (далее именуется – Программа) создана в целях реализации мероприятий программы «Укрепление общественного здоровья на территории Челябинской области», утвержденной распоряжением Правительства Челябинской области № 57-рп от 31.01.2020 года, в рамках задач региональной составляющей национального проекта «Демография», утвержденного протоколом от 13.12.2018 г. Регионального стратегического комитета в соответствии с перечнем поручений Губернатора Челябинской области.

II. Общая характеристика организации/предприятия.

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» Кыштымского городского округа Челябинской области. Сокращённое наименование образовательной организации МУ ДО «ДДТ». Учредитель образовательной организации: Управление по делам образования администрации Кыштымского городского округа Челябинской области.

Дата создания образовательной организации: 08 июня 1946 года.

Информация о месте осуществления образовательной деятельности: 455000, Челябинская область, город Кыштым, ул. Ленина, 11.

Учреждение работает в режиме 6-дневной рабочей недели.

Начало занятий: 09- 00ч.

Общая численность обучающихся: 934 человека.

Общая численность работников: 35 человек.

Учреждение реализует дополнительные общеразвивающие программы по направленностям: социально-гуманитарная, техническая, художественная.

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

Педагогическая профессия, труд педагога дополнительного образования относятся к интеллектуальным формам труда. С психофизиологических позиций крайне ответственная, общественно значимая деятельность, в которой велик элемент творчества. Однако не все условия, в которых осуществляется педагогическая деятельность, можно признать благоприятными. Совершенно определенно некоторые из них держат факторы риска и оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека.

Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение, связанное с необходимостью постоянного самоконтроля и эмоционального возбуждения, со значительным числом межличностных контактов;

- значительная голосовая нагрузка;

- статическая нагрузка при не значительной общей мышечной двигательной нагрузке;

- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов;
- отсутствие стабильного режима дня;
- нагрузка на одни и те же центры коры больших полушарий;
- резкое перераспределение мозгового кровотока.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья педагогов, а именно физического, психического, социального.

Особое внимание в учреждении уделяется психологическому здоровью сотрудников. Психологическое здоровье — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Психологическое здоровье педагога включает:

1. Психоэмоциональное состояние - является обобщающим понятием для всех переживаний, возникающих в жизни, они помогают мотивировать человека, корректируют его поведение, влияют на мышление

2. Самооценка — представление человека о важности своей личности и деятельности среди других людей; оценивание себя и собственных качеств, и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто.

3. Стрессоустойчивость — совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих.

4. Удовлетворенность педагога организацией образовательного процесса и собственной деятельностью.

Задачи психологической работы по укреплению здоровья:

- 1) развитие эмоционального интеллекта
- 2) гармонизации самооценки
- 3) повышение стрессоустойчивости
- 4) повышение удовлетворенности

III. Ответственные исполнители корпоративной программы.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе – Хребтова Лариса Геннадьевна;

Педагог-психолог – Алеева Роза Калимулловна.

IV. Основные цели и задачи программы.

Цель программы: содействие оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников учреждения путем формирования системы мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи

- Формирование мотивации работников организации к здоровому образу

жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.

- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.

- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.

- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.

- Проведение для работников профилактических мероприятий.

V. Показатели эффективности Программы (индикативные показатели)

Основными показателями, оценивающими эффективность Программы, являются:

- 100 % сотрудников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет;

- 100% сотрудников, знающих о вреде употребления алкоголя с пагубными последствиями и рисках, связанных с потреблением алкоголя на рабочем месте;

- 100% сотрудников, информированных о здоровом питании;

- 80 % сотрудников, имеющих избыточный вес, с динамикой снижения веса;

- 100% сотрудников, информированных о негативных последствиях низкой двигательной активности;

- 10% работников с низким уровнем физической активности;

- 10% работников, находящихся в группе психоэмоционального риска;

- 100% сотрудников, информированных по теме социального и эмоционального благополучия (управления стрессом);

- 100% сотрудников, удовлетворенных работой.

Показатели эффективности программы:

1. В соматическом здоровье педагогических работников отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров);

2. Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников;

3. Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания Нравственный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.

4. Повышение мотивации педагогов к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.

5. Улучшение качества образовательного процесса.

VI. Сроки и этапы реализации Программы

Программа разработана на 2023-2024 год.

I этап – организационный (подготовительный) – ноябрь-декабрь 2023г

Изучение нормативных актов для разработки и реализации программы. Проведение анализа текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников. Проведение анкетирования, с помощью которого выстраивается траектория программы. Определение ресурсов учреждения, потребностей и мотивации для участников программы. Разработка плана мероприятий, индикаторов оценки процесса и результата, определение механизма мониторинга. Назначение ответственных (рабочая группа) за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы.

II этап – практический (основной) – январь-октябрь 2024г

Реализация плана мероприятий корпоративной программы «Укрепление здоровья коллектива в учреждении.

III этап – итоговый (аналитический) ноябрь-декабрь 2024г.

Подведение итогов реализации программы, мониторинг и оценка эффективности в соответствии с целевыми индикаторами. Коррекция мероприятий корпоративной программы здоровья для достижения положительного эффекта в долгосрочной перспективе.

VII. Программные мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятий	Цель мероприятия	Форма проведения мероприятия	Сроки реализации	Ответственные
Мероприятия, направленные на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ					
1	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации сотрудников	Раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников	1 раз в год Постоянно	Директор
2	Проведение анкетирования, с целью выявления факторов влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников	Выявление факторов влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников	Анкетирование	2 раза в год	Заместитель директора
3	Информационные лекции - беседы, раздача материалов, размещение материалов на сайте учреждения	Информирование сотрудников учреждения	Информационные лекции - беседы, раздача материалов, размещение материалов на сайте учреждения	Постоянно	Заместитель директора
Мероприятия, направленные на развитие культуры здорового питания					
1	Проведение лекций для работников по следующим темам: «Здоровое	Создание условия для систематизации знаний	Беседа, лекция	В течение года	Директор, заместитель

	питание», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее»	о правильном питании и влиянии его на организм человека			директора
2	Проведение челленджа по приготовлению вкусной и здоровой пищи	Формирование знаний о здоровом питании, обмен опытом	Фотоотчет	1 раз в год	Методист
Мероприятия, направленные на укрепление психологического здоровья					
1	Диагностика психоэмоционального состояния Тесты «Прогулка по лесу», «Человек по дождем», «Опросник MB1»	Анализ психоэмоционального состояния сотрудников	Диагностика	Февраль, апрель.	Психолог
2	Мастер-класс «Программирование года».	Развитие самооценки, оптимизма, создание благоприятного психологического климата	Мастер-класс	Ноябрь.	Психолог
3	Семинар «Скрытые ресурсы: 6 каналов для преодоления стресса»	Повышение стрессоустойчивости	Семинар	Декабрь	Психолог
4	Тренинг саморегуляции.	Обучение приемам саморегуляции через дыхание, движения, звуки, предметы, осознанность.	Тренинг	Февраль	Психолог
5	Семинар «Место силы и любви»	Гармонизация эмоционального состояния	Семинар	Март	Психолог
6	Практикум по профилактике психологического здоровья	Активация внешних и внутренних ресурсов педагогов	Практикум	Апрель	Психолог

VIII. Ожидаемый эффект от реализации программы

В результате реализации корпоративной программы в области укрепления здоровья работников предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Сокращение потерь по болезни.
- Повышение имиджа учреждения.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В Доме детского творчества запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний у работников учреждения. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

1.1. Мужской

1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

2.1. 18-34

2.2. 35-54

2.3. 55-74

2.4. 75+

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

3.1. Ежедневно

3.2. Нерегулярно

3.3. Бросил(а)

3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

4.1. Редко

4.2. Постоянно

4.3. Никогда

4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

5.1. Да

5.2. Нет

5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

6.1. Да

6.2. Нет

6.3. Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ

(выберите один или несколько вариантов)

7.1. Зарядка/Гимнастика

7.2. Бег

7.3. Фитнесс

7.4. Силовые тренировки

7.5. Плавание

7.6. Лыжный спорт/Бег

7.7. Велосипедный спорт

7.8. Спортивные игры

7.9. Другое (указать) _____

7.10. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

8.1. Менее 30 минут

8.2. 30 минут – 1 час

8.3. 1-3 часа

8.4. 3-5 часов

8.5. 5-8 часов

8.6. 8 часов и более

8.7. Другое (указать) _____

9. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

9.1. Да

9.2. Нет

9.3 Затрудняюсь ответить

10. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

10.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

10.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

10.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального давления

10.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни

10.5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

10.6. Другое (указать) _____

Дата заполнения « ___ » _____ 20___ г.

Благодарим за участие!

Памятки по ведению здорового образа жизни для сотрудников МУДО «Дом детского творчества»



**ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ**

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

**КОМПЛЕКС
УПРАЖНЕНИЙ**



1 10-15 секунд
2 раза



2 10-15 секунд



3 8-10 секунд
каждой рукой



4 8-10 секунд
в каждую сторону



5 3-5 секунд
три раза



6 3-5 секунд
в каждую сторону



7 8-10 секунд



8 10-15 секунд
вращение каждой
лодыжкой



9 8-10 секунд
в каждую сторону



10 3-5 секунд
три раза



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

**повторите каждое
упражнение
не менее 5-6 раз**

1. Крепко зажмурьтесь и откройте глаза.



2. Быстро поморгайте в течение нескольких секунд.



3. Посмотрите сначала в стороны, затем вверх и вниз.



4. Поверяйте глазами по часовой стрелке и обратно.



5. Посмотрите на предмет рядом с вами, затем на что-то далеко.



6. Закройте глаза и помассируйте веки несколько секунд.



Подпишитесь на наши каналы в социальных сетях и получайте больше информации по сохранению здоровья:

 https://vk.com/cozimp_92/

 <https://t.me/sevcozimp/>

 <https://ok.ru/cozimp/>

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

СОВЕТЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ «СИДЯЧИХ» ПРОФЕССИЙ:

вставать, чтобы позвонить или ответить по телефону

пойти к коллегам по служебным делам вместо того, чтобы позвонить по телефону или воспользоваться электронной почтой








проводить короткие совещания стоя

поощрять регулярные перерывы, чтобы сотрудники могли сделать комплекс упражнений

использовать лестницу вместо лифта, если это возможно

такие вещи, как принтеры, мусорные корзины располагать так, чтобы к ним надо было подходить

5 раз в неделю выполнять физические упражнения, длительностью не менее 30 мин., а также ежедневно гулять на свежем воздухе

Выполнение этих простых рекомендаций вносят существенный вклад в профилактику болезней сердца и сосудов.

Внимание: Больным с заболеваниями сердца и сосудов - режим физических нагрузок подбирается врачом индивидуально в соответствии с результатами электрокардиографического теста с физической нагрузкой.

В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА МОЖНО ПРОЙТИ НЕСКОЛЬКО ЛЕСТНИЧНЫХ ПРОЛЕТОВ ВВЕРХ И ВНИЗ

ходьба по лестнице - это вариант эффективной кардиотренировки, которая укрепляет сосуды и сердце.

Такие регулярные нагрузки (2-3 раза в неделю) умеренной интенсивности помогут:

- **повысить мышечный тонус**
- **укрепить мышцы ног и живота**
- **улучшить осанку**
- **снизить массу тела**
- **улучшить метаболизм**
- **нормализовать давление**
- **снизить уровень холестерина**
- **улучшить работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем**




ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма



4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



ЗОЖ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

1 КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ (АД)

НОРМА - < 140/90 мм рт.ст.

2 КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА КРОВИ

НОРМА - < 6,1 ммоль/л В ВЕНОЗНОЙ КРОВИ

3 КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА

НОРМА - < 5,0 ммоль/л

4 РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

РЕЖИМ ПИТАНИЯ
РАЗНООБРАЗИЕ
БАЛАНС ПОТРЕБЛЕНИЯ И РАСХОДА КАЛОРИЙ

5 НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА (ОЖИРЕНИЯ)

ИМТ = ВЕС (КГ)/РОСТ(М)²
НОРМА ИМТ=18,5-24,9

6 НЕ ДОПУСКАЙТЕ ИНТЕНСИВНЫХ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ СТРЕССОВ

СТРЕСС ВЫЗЫВАЕТ НЕ САМА СИТУАЦИЯ, А НАШЕ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ

7 РЕГУЛЯРНАЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ХОДЬБА В УМЕРЕННОМ ТЕМПЕ 30 МИНУТ ЕЖЕДНЕВНО

8 ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

ТОКСИЧНЫЕ И КАНЦЕРОГЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА ТАБАЧНОГО ДЫМА ОКАЗЫВАЮТ ПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

9 ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

НЕ СУЩЕСТВУЕТ ЕЖЕДНЕВНЫХ БЕЗОПАСНЫХ ДОЗ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ!

Рекомендации Минздрава России по здоровому питанию

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

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

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

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

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

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

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

1. Еда нужна для жизни. Любая еда – это не просто удовольствие или ритуал. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.
2. Питайтесь полноценно. Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.
3. Разнообразьте рацион. Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.
4. Ешьте чаще. Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном – кисломолочный напиток. Таким образом вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.
5. Углеводы жизненно важны. Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу. Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.
6. Углеводы простые и медленные. В понимании обывателя углеводная пища — это что-то сладкое. Но продукты, содержащие слишком много сахара — способ обеспечения организма энергией, которой в итоге хватает очень ненадолго, и быстро возникает чувство голода. Потому лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.
7. Меньше сахара. Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса. Читайте этикетки внимательно. Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат. Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал. Контролируйте содержание сахара в «здоровых» продуктах. В мюсли, хлопьях, готовых завтраках и обезжиренных йогуртах с фруктами есть сахар. Его добавляют и в продукты для детей.
8. Ешьте больше цельнозерновых продуктов. В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям. Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода и защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний. В

цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.

9. Белки должны быть всегда. Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.
10. Жиры нельзя полностью исключать. Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем. Учтите, что среди потребляемых вами жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.
11. Жиры надо ограничивать. Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы. Жир можно найти даже в тех продуктах, которые кажутся обезжиренными. Например, в «Докторской» колбасе жира может быть около 30 процентов. Есть жир в шоколаде и печенье, в последних в среднем содержится 20 процентов жира. Животные и растительные жиры одинаково калорийны.
12. Сократить жиры в питании довольно просто. Нежирные молочные продукты на вкус не хуже, чем цельные, а калорийность рациона при их помощи можно сократить почти вдвое. Выбирайте нежирное мясо и птицу без кожицы. Запекайте мясо на решетке или специальной сковороде с желобками для стока жира. Откажитесь от жирной сметаны, майонеза и жирных сливок. Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при готовке. Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.
13. Не менее 600 г фруктов и овощей в день. Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Помимо аскорбиновой кислоты - витамина С - в них есть каротиноиды, фолиевая кислота и флавоноиды, объединенные общим названием «витамин Р». Овощи и фрукты лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически – так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ. Регулярно потребляйте зеленые и оранжевые овощи - в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.
14. Потребляйте рыбу минимум раз в неделю. В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге - много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.
15. Включите в рацион молочные продукты. Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 – из стакана. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они так же полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника. Ешьте молочные каши. Молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.
16. Учите детей правильному питанию. Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как они питались в детстве. Дети не способны к

самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

17. Лишний вес: избыток питания или недостаток движения. Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Не имеет значения, больше вы съели яблок или свиных отбивных. Если в организм поступает больше энергии, чем он может потратить – это приводит к увеличению веса. В России причиной лишнего веса чаще всего является избыток животных жиров в питании. К таким продуктам относятся, например, колбасы, сливочное масло, твердые сыры, а также жирные сорта мяса – свинина и баранина.
18. Проверить свой вес просто. Понять, есть ли у вас лишний вес, можно, рассчитав индекс масс тела (ИМТ) по специальной формуле. $ИМТ = \text{масса тела в килограммах} / (\text{рост в метрах} \times \text{рост в метрах})$. Или просто внесите свои данные в калькулятор на сайте Takzdorovo.ru. Если вы получили значение от 18,5 до 25, значит, лишнего веса у вас нет.
19. Количество калорий зависит от вашего образа жизни. Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько вы активны. Если вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал – это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка. Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, предварительно определив, сколько энергии вы тратите.
20. Здоровое питание – это просто и недорого. Самые полезные крупы – самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты. Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии

10 советов по поддержанию психического здоровья



Уход за психическим здоровьем не менее важен, чем за физическим. Вот несколько советов, которые помогут сохранить вам ваше психическое здоровье.

1. Поддержание высокой самооценки.

По мнению экспертов в области психического здоровья, высокая самооценка - лучший инструмент, который мы можем использовать

против трудностей в жизни. Исследования показывают, что люди с высокой самооценкой обладают большей уверенностью в себе и своих способностях.

2. Правильно питайтесь.

Диета играет решающую роль в психическом здоровье. Если вам нужна помощь, проконсультируйтесь с диетологом.

3. Регулярно тренируйтесь.

Физические упражнения положительно влияют на ваше психическое здоровье. Физические нагрузки, способствуют химическим реакциям, которые, как доказано, уменьшают беспокойство и стресс и дают вам хорошее настроение.

4. Узнайте, как управлять стрессом.

Стресс - это часть жизни, поэтому вы должны научиться справляться с ним. Откройте для себя источник своего стресса, чтобы найти способы лучше справляться с ним.

5. Наслаждайтесь настоящим.

Узнайте, как сосредоточиться на настоящем, а не быть занятым прошлыми или будущими событиями. Это поможет вам по-настоящему наслаждаться жизнью.

6. Найдите свой баланс между работой и жизнью.

Если вам кажется, что вы тратите слишком много времени и энергии на одну часть своей жизни, ваш баланс между работой и жизнью может быть нарушен. Научитесь делать то и другое! Лучший способ сделать это варьировать от одного к другому. Найдите стратегию, которая лучше всего подходит для вас.

7. Достаточно спите

Недостаток сна влияет на ваше психическое здоровье, так как это может вызывать эмоциональные и психологические проблемы. Ложитесь спать рано и постарайтесь поспать 8 часов. Это поможет вам максимально выспаться и отдохнуть

8. Развивайте отношения.

Развитие и поддержание прочных личных отношений очень полезно для вашего психического здоровья. Поэтому работайте над установлением хороших отношений с людьми вокруг вас, дома, на работе. Эти контакты обогатят вашу жизнь и обеспечат вам большую поддержку.

9. Получайте удовольствие!

Проводите время, чтобы смеяться и веселиться. Смех держит вас в хорошем настроении и высвобождает стресс. Найдите способы смеяться: комиксы, забавные видеоролики или шутки с друзьями.

10. Получите помощь, если вам это нужно.

В какой-то момент вашей жизни вам может потребоваться помощь. Если она вам действительно нужна, не стесняйтесь!