

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1.Паспорт программы.....	5
2.Пояснительная записка.....	8
2.1.Актуальность программы.....	8
2.2.Целевая группа программы, факторы мотивации	9
2.3.Цель и задачи программы.....	10
2.4.Ожидаемые результаты.....	11
3.Механизм реализации программы.....	13
3.1.Этапы и сроки реализации.....	13
3.2.Формы и методы работы.....	14
3.3.Ресурсы.....	14
3.4.Направления деятельности и их содержание.....	16
3.5.План мероприятий.....	18
3.6.Контроль и управление (координация) программой.....	22
Список литературы.....	23
Приложения.....	24

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.

Деятельность муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества г.Валуйки» Белгородской области направлена на оказание услуг дополнительного образования для детей. Руководство учреждения несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья работников. Но кроме этого сами работники учреждения должны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, т.к. опосредовано они также участвуют в решении проблем общественного здоровья.

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.

Среднесписочная численность сотрудников учреждения составила в 2022 году – 20 человек.

Директором МБУДО ДДТ г.Валуйки Козловской Маргаритой Санасаровной создаются все условия для комфортной работы и здоровой атмосферы в коллективе.

Работа руководителя с коллективом нацелена на формирование здорового образа жизни работников, в том числе повышение их целеустремленности.

Администрация учреждения занимает активную жизненную позицию, поддерживает идею здорового образа жизни и делает все для того, чтобы заинтересовать работников, через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива.

Трудовой коллектив МБУДО ДДТ г.Валуйки состоит из работников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями.

Администрация учреждения и председатель первичной профсоюзной организации провели опрос работников для определения их потребностей и выявления интересов в физическом развитии, а также их подверженности

вредным привычкам, заинтересованности участия в корпоративных мероприятиях.

Опрос показал, что все работники учреждения положительно настроены, заинтересованы и хотят участвовать в реализации данной программы, в оздоровительных, корпоративных мероприятиях.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование корпоративной программы	«Укрепление здоровья коллектива в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества г.Валуйки» Белгородской области»
Авторы программы	<ul style="list-style-type: none"> – Козловская Маргарита Санасаровна, директор – Пинчукова Галина Юрьевна, заместитель директора – Бибик Екатерина Юрьевна, педагог-организатор
Территория реализации программы	Валуйский городской округ, г.Валуйки
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества г.Валуйки» Белгородской области (далее – МБУДО ДДТ г.Валуйки)
Юридический адрес	Белгородская область, г.Валуйки ул.1 Мая, д.9
Номер телефона, e-mail	8(47-236) 3-30-64
Адрес официального сайта в сети Интернет	https://valyiki-ddt.my1.ru/
Руководитель программы	Козловская Маргарита Санасаровна, директор МБУДО ДДТ г.Валуйки
Актуальность программы	<p>Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, 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.</p> <p>В долгосрочной перспективе учреждения, внедряющие корпоративную программу укрепления здоровья работников, потенциально успешнее, более устойчивы и эффективны.</p>
Целевая группа	Администрация, педагогические и иные работники МБУДО ДДТ г.Валуйки.
Цель программы	Содействие оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников учреждения путем формирования системы мотивации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> – разработка и внедрение целостной модели развивающей оздоровительной, профилактической и просветительной работы с коллективом. – создание условий для физического, психологического и социального благополучия сотрудников; – проведение информационной кампании по пропаганде здорового образа жизни; – формирование эффективной системы профилактики заболеваний, обеспечивающей охват всех сотрудников профилактическими медицинскими осмотрами,

	<p>проводимыми не реже одного раза в год</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование установки на отказ от вредных привычек; – разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья сотрудников; – привлечение максимального количества работников учреждения для участия в акциях, направленных на здоровый образ жизни; – повышение доступности знаний по основам сохранения и укрепления здоровья; – развитие системы информирования сотрудников учреждения о здоровом и правильном питании; – предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний; – обеспечение безопасных и комфортных условий труда; – создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе (психогигиены и высокой корпоративной культуры); – обеспечение психологической и физической устойчивости работников (профилактика эмоционального выгорания).
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> – Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников учреждения. – Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек. – 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией, профилактическими осмотрами. – Улучшение показателей здоровья работников по результатам медицинских осмотров. – Вовлечение всех работников в корпоративные мероприятия спортивной направленности, формирование и развитие коммуникативных компетенций, навыков командообразования. – Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников. – Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников, устранение эмоционального синдрома выгорания. – Изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности.
Целевые индикаторы	<ul style="list-style-type: none"> – Доля сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. – Снижение количества дней временной нетрудоспособности. – Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию против гриппа, Covid-19 и других инфекций по эпидемическим показаниям. – Увеличение объема существующих оздоровительных

	<p>мероприятий по укреплению здоровья сотрудников.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Результаты участия в городских, региональных и Всероссийских спортивных мероприятиях – Доля сотрудников, выполнивших нормативы ВФСК ГТО. – Количество сотрудников, придерживающихся правильному питанию. – Количество сотрудников, осведомленных о риске потребления алкоголя и курения.
Этапы и сроки реализации	<p>Реализация программы рассчитана на период с 2022 по 2027 годы с выделением отдельных этапов реализации:</p> <p>I этап – организационный (подготовительный)</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>II этап – практический (основной)</p> <p>Реализация плана мероприятий корпоративной программы «Укрепление здоровья коллектива в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества г.Валуйки»Белгородской области».</p> <p>III этап – итоговый (аналитический)</p> <p>Подведение итогов реализации программы. Оценка эффективности программы в соответствии с целевыми индикаторами.</p>
Формы и методы работы	<p>Формы работы: коллективная, групповая, подгрупповая и индивидуальная.</p> <p>Методы работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. исследовательские: анкетирование, диагностика, опрос, тестирование, наблюдение. 2. практические: беседы, консультации, лекции, конкурсы, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, тренинги, встречи со специалистами медицинских учреждений, спортивные соревнования, медицинские осмотры. 3. аналитические: анализ и оценка результатов опросов, обследований, диагностики.
Ресурсы	Кадровые, материально-технические, информационные, нормативно-правовые.
Мероприятия программы	Мероприятия по программе проводятся согласно перспективному плану.

2. Пояснительная записка

2.1. Актуальность программы

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.

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 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.

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.

В связи с этим мы считаем, что проблема сохранения и укрепления здоровья сотрудников, пропаганда здорового образа жизни - это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива.

Корпоративная программа «Укрепление здоровья коллектива в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества г.Валуйки» Белгородской области (далее - программа) включает в себя комплекс организационных, профилактических, оздоровительных и иных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья работников, повышение их работоспособности и качества жизни путем формирования у них здорового образа жизни и поведения, уменьшающего риски их профессиональному здоровью.

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

2.2. Целевая группа программы, факторы мотивации

Администрация, педагогические и иные работники муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества г.Валуйки» Белгородской области.

Численность участников программы – сотрудники муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества г.Валуйки» Белгородской области.

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБУДО ДДТ г.Валуйки невозможно без их активного участия, поскольку объектом управления в данном случае являются они сами. Для того чтобы они могли участвовать в этом процессе им нужно осознанное желание, воля и знания.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.



Для успешной реализации программы были учтены следующие фактора мотивации целевой группы программы:



2.3. Цель и задачи программы

Цель программы:

содействие оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников учреждения путем формирования системы мотивации к здоровому образу жизни, включая правильное питание и отказ от вредных привычек.

Задачи программы:

- разработка и внедрение целостной модели развивающей оздоровительной, профилактической и просветительной работы с коллективом.
- создание условий для физического, психологического и социального благополучия сотрудников;
- проведение информационной кампании по пропаганде здорового образа жизни;
- формирование эффективной системы профилактики заболеваний, обеспечивающей охват всех сотрудников профилактическими медицинскими осмотрами, проводимыми не реже одного раза в год
- формирование установки на отказ от вредных привычек;
- разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья сотрудников;
- привлечение максимального количества работников учреждения для участия в акциях, направленных на здоровый образ жизни;

- повышение доступности знаний по основам сохранения и укрепления здоровья;
- развитие системы информирования сотрудников учреждения о здоровом и правильном питании;
- предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
- обеспечение безопасных и комфортных условий труда;
- создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе (психогигиены и высокой корпоративной культуры); обеспечение психологической и физической устойчивости работников (профилактика эмоционального выгорания).

2.4. Ожидаемые результаты

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников учреждения.
2. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек.
3. 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией, профилактическими осмотрами.
4. Улучшение показателей здоровья работников по результатам медицинских осмотров.
5. Вовлечение всех работников в корпоративные мероприятия спортивной направленности, формирование и развитие коммуникативных компетенций, навыков командообразования.
6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников, устранение эмоционального синдрома выгорания.
8. Изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности.

Критерии оценки эффективности корпоративной программы

№	Целевые индикаторы	Оценка
1	Приверженность учреждения принципам ЗОЖ зафиксирована во внутренних и внешних документах	Да/нет
2	Доля сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.	% от общего числа работников
3	Снижение количества дней временной нетрудоспособности.	Число дней нетрудоспособности на общее количество работников

4	Доля сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию против гриппа, Covid-19 и других инфекций по эпидемическим показаниям.	% от общего числа работников
5	Увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья сотрудников.	Статистика мероприятий, общее количество участников
6	Результаты участия в городских, региональных и Всероссийских спортивных мероприятиях	Статистика участников, результат
7	Доля сотрудников, выполнивших нормативы ВФСК ГТО.	% от общего числа работников
8	Количество сотрудников, придерживающихся правильному питанию.	По результатам анкетирования работников, % от общего числа работников
9	Количество сотрудников, осведомленных о риске потребления алкоголя и курения.	По результатам опроса работников, % от общего числа работников

3. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Этапы и сроки реализации программы

Реализация программы рассчитана на период с 2022 по 2027 годы. Администрация МБУДО ДДТ г.Валуйки инициирует создание постоянно действующей рабочей группы по реализации корпоративной программы, определяет ее персональный состав и функциональные задачи. Руководитель рабочей группы назначается директором и является координатором всех направлений ее деятельности, взаимодействуя с администрацией, как в плановом порядке, так и по вопросам, требующим оперативного решения. Рабочая группа фактически является органом управления корпоративными программами укрепления здоровья работающих.

Цель рабочей группы - планирование, разработка мероприятий, контроль мер укрепления здоровья работающих, мониторинг и оценка программы.

Процесс реализации программы состоит из трех этапов, представленных в Таблице:

№	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственные	Форма отчетности / срок ее предоставления
1	Организационный (подготовительный)	Январь 2022	Директор, рабочая группа	Вводный контроль
2	Практический (основной)	В течение всего срока реализации программы	Рабочая группа, сотрудники МБУДО ДДТ г.Валуйки	Текущий контроль
3	Итоговый (аналитический)	Декабрь 2027	Директор, рабочая группа	Итоговый контроль по завершению деятельности

I этап – организационный (подготовительный)

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)

Реализация плана мероприятий корпоративной программы «Укрепление здоровья коллектива в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества г.Валуйки» Белгородской области».

III этап – итоговый (аналитический)

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.

3.2 Формы и методы работы

Формы работы: коллективная, групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Методы работы:

1. исследовательские: анкетирование, диагностика, опрос, тестирование, наблюдение.
2. практические: беседы, консультации, лекции, конкурсы, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, тренинги, встречи со специалистами медицинских учреждений, спортивные соревнования, медицинские осмотры.
3. аналитические: анализ и оценка результатов опросов, обследований, диагностики.

3.3. Ресурсы

Кадровые	Специалисты, которые будут задействованы в работе над программой (директор, заместитель директора, педагог-организатор, методисты, педагоги дополнительного образования).
Материально-технические	Методические рекомендации, тесты, опросные листы, плакаты, буклеты, спортивное оборудование и др.
Информационные	Информационно-телекоммуникационная сеть «Интернет», мессенджеры, социальные сети, электронная почта, официальный сайт учреждения, телефонная связь.
Нормативно-правовые	1. Указ Президента Российской Федерации от 06 июня 2019 года № 254 «О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года». 2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и

	<p>стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».</p> <ol style="list-style-type: none">3. Федеральный закон от 21 ноября 2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».4. Федеральный закон от 23 февраля 2013 года №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотиносодержащей продукции».5. Паспорт национального проекта «Демография», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 № 16.6. Паспорт федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Демография» от 14 декабря 2018 года №3.7. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».8. Постановление правительства Белгородской области от 25 февраля 2020 года № 60-пп «Об утверждении программы Белгородской области «Укрепление общественного здоровья на 2020 - 2024 годы».
--	---

3.4. Направления деятельности и их содержание



Организационно-методическая работа:

1. Организация работы с целью создания необходимых условий и графика занятий для сотрудников с заболеваниями.
2. Утверждение корпоративной программы по оздоровлению сотрудников.
3. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.
4. Проведение дней здоровья в учреждении.
5. Тренинги по навыкам ЗОЖ.

Информационно-просветительская работа:

1. Создание информационного поля по формированию ЗОЖ (буклеты, лекции, памятки).
2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.
3. Консультации для сотрудников по сохранению здоровья (с привлечением специалистов, медицинских работников)
4. Организация работы по профилактики вредных привычек социально-опасных заболеваний.

Обеспечение безопасных для здоровья условий:

1. Заключение договора о сотрудничестве с медицинскими учреждениями города.

2. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни.
3. Создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы (рациональное расписание, влажные уборки, освещенность рабочих мест сотрудников, рециркуляция воздуха в помещении и т.д.).
4. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.

Массовая работа по оздоровлению сотрудников:

1. Диспансеризация сотрудников, осуществление периодического медицинского осмотра работников.
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.

Индивидуальная работа:

1. Ежегодный медицинский осмотр и проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников.
2. Обучение работников приемам личной самодиагностики здоровья.

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. Проведение специальной оценки условий труда.

Спортивно-массовая работа:

1. Организация работы по различным направлениям (фитнесс, аэробика, командные спортивные игры).
2. Организация досуга сотрудников.
3. Обеспечение участия сотрудников в спортивных мероприятиях, проводимых организацией и городом.

**3.5. План мероприятий
корпоративной программы по укреплению здоровья коллектива МБУДО ДДТ г.Валуйки**

№	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 и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников	1 раз в год Постоянно	Директор МБУДО ДДТ г.Валуйки
2.	Проведение анкетирования, с целью выявления факторов влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников	Цель: выявление факторов влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников	Анкетирование	2 раза в год	Заместитель директора МБУДО ДДТ г.Валуйки
3.	Наблюдение за состоянием сотрудников во время карантина по коронавирусной инфекции	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела	Постоянно	Педагог-организатор МБУДО ДДТ г.Валуйки
4.	Профилактика табакокурения. Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	Цель: снижение количества курящих сотрудников	Информирование работников о запрете курения на территории учреждения и в здании (приказ учреждения). Здание оснащено детекторами дыма, что позволяет контролировать запрет на курение	Постоянно	Методист МБУДО ДДТ г.Валуйки

5.	Размещение информации на официальном сайте организации и на стенде по тематике ЗОЖ	Цель: информирование сотрудников учреждения	Информационные лекции - беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте	Постоянно	Заместитель директора МБУДО ДДТ г.Валуйки
Мероприятия, направленные на развитие культуры здорового питания					
6.	Проведение лекций для работников по следующим темам: «Здоровое питание», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее»	Цель: создать условия для систематизации знаний о правильном питании и влиянии его на организм человека	Беседа, лекция	В течение года	Директор, заместитель директора МБУДО ДДТ г.Валуйки
7.	Проведение челленджа по приготовлению вкусной и здоровой пищи	Цель: формирование знаний о здоровом питании, обмен опытом	Фотоотчет	1 раз в год	Методист МБУДО ДДТ г.Валуйки
8.	Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии)	Цель: оценка степени влияния факторов рабочей среды и трудового процесса на здоровье работающих	Измерение и анализ показателей	В течение года	Директор, заместитель директора МБУДО ДДТ г.Валуйки
9.	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация лекций, мастер-классов	Цель: увеличение доли работников, ведущих здоровый образ	Оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте	В течение года	Заместитель директора МБУДО ДДТ г.Валуйки
Мероприятия, направленные на информационную обеспеченность					
10.	Культурный досуг сотрудников. Проведение корпоративных	Цель: налаживание отношений между	Организация и проведение мероприятий для	В течение года	Педагог-организатор МБУДО ДДТ

	мероприятий, проведение различных интерактивных площадок, мастер-классов	сотрудниками	сотрудников (Новый год, День учителя, Масленица, 23 февраля, 8 марта)		г.Валуйки
11.	Проведение акций и конкурсов среди сотрудников учреждения	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников учреждения	Организация и проведение различных акций, повышающих эмоциональное состояние сотрудников	Постоянно	Заместитель директора МБУДО ДДТ г.Валуйки
12.	Информационно - мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни	1 раз в квартал	Методист МБУДО ДДТ г.Валуйки
13.	Проведение инструктажей для работников на рабочем месте	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа с персоналом	Постоянно	Директор МБУДО ДДТ г.Валуйки
Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
14.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников учреждения	Участие сотрудников в выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне», участие в «Велопробеге», «Кроссовый марафон». Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и акциях, привлечение к участию членов семей сотрудников: «Кросс наций», «Лыжня России», «Велопробег», «На работу на велосипеде» и др.	По мере поступления информации	Заместитель директора МБУДО ДДТ г.Валуйки

15.	Организация производственной гимнастики, физкульт-пауз, физкультминуток	Цель: повышение работоспособности, укрепление здоровья и предупреждение утомления сотрудников	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах	Ежедневно	Заместитель директора МБУДО ДДТ г.Валуйки
16.	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Цель: сохранение и укрепление здоровья работников	Выполнение комплекса упражнений	Ежемесячно	Заместитель директора, методист МБУДО ДДТ г.Валуйки
Мероприятия, направленные на профилактику психологического стресса					
17.	Проведение бесед, тренингов, консультаций по управлению конфликтными ситуациями	Цель: сохранение и укрепление психического здоровья, профилактика стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания	Тренинг «Конфликты и пути их решения», мини-лекции с видеофрагментами, социально-психологический тест «Конфликты и методы их преодоления»	1 раз в квартал	Педагог-психолог, методист МБУДО ДДТ г.Валуйки
18.	Тренинг по профилактике эмоционального выгорания	Цель: формирование психологической устойчивости и мотивации к личностному самосовершенствованию	Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»	1 раз в квартал	Педагог-психолог МБУДО ДДТ г.Валуйки

3.6 Контроль и управление программой

Технологии контроля основаны на сравнении того, что есть, с тем, что должно быть, и используют **три аксиомы**:

1. Непрерывное отслеживание точности плана и его «привязка» к текущим условиям – обязательное условие эффективного гибкого планирования.
2. Предусмотрение экстренных мер, которые при необходимости могут быть быстро применены.
3. Отметка первых проявлений успеха.

Используются три вида контроля:

1. **Предварительный (вводный) контроль** - осуществляется до фактического начала работы по программе. Его назначение – заранее проверить план, подготовка необходимых ресурсов. Проанализировать насколько имеется материально – техническое обеспечение, подготовка к мероприятиям кадрового состава.
2. **Текущий контроль.** Оценка эффективности проведенных мероприятий в соответствии с планом программы, в срок исполнения.
3. **Заключительный контроль.** Проводится при завершении реализации мероприятий по программе. Дается оценка достигнутого результата в ходе реализации программы.

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

1. Отзывы сотрудников МБУДО ДДТ г.Валуйки (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка целевых показателей и результатов программы.

Список литературы

1. Библиотека корпоративных программ по укреплению здоровья работающих граждан // Министерство здравоохранения Российской Федерации, URL: https://static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/046/753/original/Библиотека_корпоративных_программ.pdf?1565693486 .
2. Влияние табакокурения на организм человека и особенности правоприменения антитабачного закона // Портал о здоровом образе жизни, URL: <https://www.takzdorovo.ru/conf/5029613/>.
3. Глобальные факторы риска для здоровья. Смертность и бремя болезней, обусловленные некоторыми основными факторами риска // Всемирная организация здравоохранения, 2015. 70с. URL: <https://www.who.int/publications/list/2015/global-health-risks/ru/> .
4. Иванова Е.С., Тарасенко Е.А., Хорева О.Б. Корпоративные программы по укреплению здоровья на рабочем месте как часть корпоративной культуры в представлениях работников российских предприятий// Организационная психология Т.1/ Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». - Москва, 2021. – с. 76-97.
5. Корпоративная программа Укрепление здоровья на рабочем месте: методическое пособие / Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой. – Улан-Удэ : Изд-во ГБУЗ РЦМП МЗ РБ им. В.Р. Бояновой, 2020 – 29 с.
6. Корпоративные модельные программы «Укрепление здоровья работающих» // Фонд развития персонифицированной медицины, URL: https://frpm.ru/docs/uzs/praktiki_mod_prog.pdf .
7. Национальные проекты России URL: <https://национальныепроекты.рф/>.
8. Подколзина В.А. Правильное питание. Полный справочник / В.А. Подколзина. – «Научная книга», 2013. – 185 с.
9. Портал о здоровом образе жизни: официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации – URL: <https://www.takzdorovo.ru/>.
10. Спорт и физическая активность закона // Портал о здоровом образе жизни, URL: <https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/> .

Приложения

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества г.Валуйки» Белгородской области 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.

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
МБУДО «Дом детского творчества
г.Валуйки»**



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



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

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

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

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

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

Вирус передается



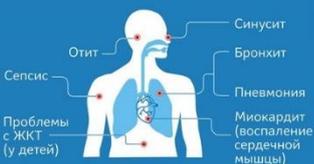
Как не допустить



Симптомы



Осложнения



Что делать, если...



Профилактика COVID-19 в организациях

Рекомендации для организаций:

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

КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



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



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



Курение может стать причиной гастрита и язвы.



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



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



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



На зубах появляется желтый налет, эмаль разрушается.



Курение ведет к распаду витаминов в организме.

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



МОЙТЕ РУКИ ТЩАТЕЛЬНО И ЧАСТО

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



НЕ ТРОГАЙТЕ ЛИЦО РУКАМИ

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



ПРОТИРАЙТЕ ТЕЛЕФОН И ТЕХНИКУ

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



НОСИТЕ С СОБОЙ ОДНОРАЗОВЫЙ ПЛАТОК

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

ПРОФИЛАКТИКА НА РАБОЧИХ МЕСТАХ



ПЕРЕВОД НА УДАЛЕННУЮ РАБОТУ

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



ИСКЛЮЧЕНИЕ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

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



СОБЛЮДЕНИЕ МЕР ГИГИЕНЫ

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



КОНТРОЛЬ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

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

10 основных принципов ЗОЖ



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

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



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



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

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

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



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

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



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

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



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

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

Здоровья Вам!

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: сердечно-сосудистых, онкологических, желудочно-кишечных, диабета и других. Конечно, каждый принимает решение о выборе образа жизни и рациона питания самостоятельно. Несмотря на это, необходимо помнить, что именно потребительский спрос на продукты для здорового питания формирует условия для активного развития российского рынка здоровых продуктов.

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

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

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

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

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



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

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

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

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

7 Меньше сахара. Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса. Читайте этикетки внимательно. Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат. Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал.



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

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

9 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.



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 = масса тела в килограммах/(рост в метрах x рост в метрах). Или просто внесите свои данные в калькулятор на сайте Takzdorovo.ru. Если вы получили значение от 18,5 до 25, значит, лишнего веса у вас нет.

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

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.



= 1600 ккал



= 2500 ккал



= 4000 ккал

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