

Утверждена
приказом от
27.04.2021 № 23

Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников
муниципального автономного учреждения
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1» г. Перми

«5 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВЬЯ»

Программу разработали:
начальник отдела по видам спорта
художественная гимнастика и легкая атлетика
Л.М. Тимофеевой,
старший инструктор-методист
физкультурно-спортивной организации
Е.В. Тюляевой,
инструктор-методист
физкультурно-спортивной организации
Ю.В. Иванова

г. Пермь, 2021г.

Введение

Основой государственной социальной политики и главной научной задачей является разработка, обоснование и реализация мер по сохранению здоровья нации, минимизации воздействия вредных факторов на человека, достижению оптимальных качества жизни, эффективности производственной и иной деятельности населения.

По данным ВОЗ хронические неинфекционные заболевания в развитых странах являются причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте, причем основная доля приходится на ССЗ, злокачественные новообразования и травмы. По показателю DALYs почти 60 % общего бремени болезней в Европе обусловлены семью ведущими факторами: повышенное артериальное давление, потребление табака, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни.

Работающие составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые присутствуют на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступом к медико-санитарным услугам.

Корпоративные программы укрепления здоровья работников подразумевают комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников организации.

Цель: продвижение принципов здорового образа жизни и профилактики заболеваний среди сотрудников МАУ СШОР № 1 г. Перми путем вовлечения сотрудников в мероприятия по укреплению здоровья.

Задачи:

1. Повысить уровень культуры здоровья у сотрудников МАУ СШОР № 1 г. Перми.
2. Сформировать среду в МАУ СШОР № 1 г. Перми, способствующей ведению здорового образа жизни.
3. Провести информационную кампанию по популяризации здорового образа жизни в учреждении.
4. Повысить доступность знаний по основам сохранения и укрепления здоровья.

5. Создать механизмы по повышению приверженности сотрудников к здоровому образу жизни.

Для реализации поставленной цели выбрана стратегия, представляющая собой работу в следующих направлениях:

- профилактика вредных привычек;
- увеличение физической активности;
- здоровое питание на рабочем месте;
- психологическое здоровье и благополучие;
- гигиеническая культура.

Ожидаемые результаты:

- **Краткосрочные:** повышение информированности о здоровом образе жизни, повышение мотивации сотрудников, повышение лояльности и удовлетворенности сотрудников
- **Среднесрочные:** сокращение доли лиц с факторами риска, увеличение приверженности к ЗОЖ, снижение заболеваемости, снижение временной нетрудоспособности и снижение затрат на медицинское обслуживание/ДМС.

Рассмотрим комплекс мероприятий по каждому из направлений деятельности

Здоровое питание на рабочем месте:

- "Чистая вода" в учреждении.
- Организация информирования сотрудников по вопросам здорового питания.
- Организация мероприятий, направленных на популяризацию здорового питания.
- Организация консультативной помощи по решению вопросов здорового питания.

Отказ от вредных привычек:

- Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя.
- Информационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя.
- Информационно-коммуникационные мероприятия, направленные на стимулирование к отказу от курения, профилактику курения на рабочем месте

Повышение физической активности:

- Участие сотрудников в физкультурно-оздоровительных (спортивных) мероприятиях.
- Оценка уровня физической активности и тренированности работников.
- Организация физкульт-брейков на предприятии.
- Организация «Недели физической активности».

Психологическое здоровье и благополучие включает отработку методов психологической регуляции (нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция).

Гигиеническая культура:

- Информационная кампания по повышению осведомленности о правильном режиме дня, оптимальном сочетании труда и отдыха.
- Создание оптимальных условий для работы.
- Оказание содействия в профилактике профессиональных заболеваний.
- Организация для сотрудников мероприятий на свежем воздухе.

Базовый комплекс упражнений «физкульт-минутки»

1) и.п. - основная стойка, руки на поясе

1 - наклон головы вправо

2 - и.п.

3 - наклон головы влево

4 - и.п.

5 - наклон головы вперед

6 - и.п.

7 - наклон головы назад

8 - и.п.

2) и.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе

1 - наклон вправо, левая вверх

2 - и.п.

3 - наклон влево, правая вверх

4 - и.п.

3) и.п. - основная стойка

1 - правая назад на носок, руки дунами вверх, прогнуться

2 - и.п.

3 - левая назад на носок, руки дунами вверх, проснуться

4 - и.п.

4) и.п. - основная стойка, руки сторону

1 - выпад вперед правой, руки вверх

2 - и.п.

3 - выпад вперед левой, руки вверх

4 - и.п.

5) и.п. - основная стойка, руки на поясе

1 - подъем правого колена к груди

2 - и.п.

3 - подъем левого колена к груди

4 - и.п.

Основные принципы сбалансированного питания

Сбалансированное питание. Этот принцип ПП сообщает о важности содержания в еде всех питательных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Если хоть одно из них поступает в организм в недостаточном количестве, он не сможет нормально функционировать. Именно поэтому любая из монодиет представляет большую опасность для организма, лишенного в ее процессе множества питательных веществ. Но это не значит, что нужно стараться потреблять все эти нутриенты в максимальном объеме – даже жиры, белки и углеводы должны входить в наш рацион в определенном соотношении:

- ✓ суточная норма белка в граммах рассчитывается как вес умножить на 1,2-1,5 грамм. Если вы активно занимаетесь спортом, смело умножайте на 2.
- ✓ жиры и углеводы для поддержания веса должны быть в соотношении 50/50 от оставшегося дневного калоража. Если же вы желаете похудеть, этот диапазон должен варьироваться от 20/80 до 80/20 в зависимости от этапа. Следует помнить, что жир в организме накапливается при потреблении углеводов, и во второй половине дня до минимума сократить их количество.

Энергетический баланс. Простое правило, используемое в правильном питании, гласит: для сохранения веса следует потреблять и тратить одинаковое число калорий. Следовательно, если вы хотите похудеть, тратить придется больше. Но также следует знать и то, что сильное сокращение дневного калоража губительно отразится на здоровье и сохранении такими трудами полученного результата. Норма в день – 1200 калорий, старайтесь не уменьшать энергетическую ценность съеденной еды ниже этого числа.

Разнообразьте привычный рацион. Исключите вредные продукты. Разберемся, что к ним относится, чтобы хотя бы частично убрать из рациона:

- ✓ Мучное и сладкое. Все это относится к простым углеводам, которые после употребления превращаются в глюкозу. Она не только приносит пользу – служит источником энергии и запасается как гликоген в печени и мышцах, но и превращается в подкожный и внутренний жир. Если простых углеводов будет слишком много, чувствительность организма к инсулину снизится, вследствие чего организм перестанет запасать гликоген и начнет откладывать весь съеденный сахар на проблемных местах.
- ✓ Продукты с вредными добавками. Усилители вкуса, консерванты, заменители, красители – все это активно добавляется в продукты питания,

нанося огромный вред организму. Их употребление невозможно при правильном питании и идет вразрез с его принципами и основами.

- ✓ Трансжиры. Эти побочные продукты образуются в результате гидрогенизации в процессе получения твердых жиров. Трансжиры преобладают в составе майонеза, сливочного масла, маргарина, жареных во фритюре продуктов, фастфуда и некачественного шоколада. Также в небольшом количестве их можно найти в природных маслах. К последствиям употребления трансжиров в пищу можно отнести нарушение обмена веществ, накопление токсинов в организме и как результат этого – различные заболевания.

Правильно планируйте рацион. Если вы заботитесь о сохранении здоровья и фигуры, следует соблюдать несколько главных при формировании рациона принципов правильного питания:

- ✓ Запрещенные продукты можно есть только до обеда, но ни в коем случае не на завтрак, дабы не запустить «качели» с инсулиновыми скачками. Это же правило распространяется и на 80% суточной нормы углеводов, чтобы они успели израсходоваться за день.
- ✓ Завтракайте правильными углеводами: крупами кроме белого риса, цельнозерновым хлебом, макаронами из твердых сортов пшеницы. Самым калорийным и сытным, исходя из принципов и основ правильного питания, должен быть обед. Ужин должен состоять из белков и клетчатки, с минимизацией или полным исключением углеводов.