

*Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 46 «Россияночка» города Чебоксары Чувашской Республики*



Профиль здоровья

сотрудников учреждения





Мы вместе обязаны преодолеть безответственное отношение общества к вопросам здорового образа жизни.

В. В. Путин

Президент Российской Федерации



Охрана жизни и здоровья людей, раннее выявление и предупреждение заболеваний – важнейшая на сегодняшний день задача. Разработан «Профиль здоровья Чувашской Республики», который определяет стратегию развития общества, направленную на улучшение качества жизни населения. Считаю, что свой «Профиль здоровья» должен быть у каждого муниципалитета республики, и даже у каждой семьи

М. В. Игнатьев

Глава Чувашской Республики





Главное - это ответственность за собственное здоровье. Это профиль здоровья каждой семьи, профиль здоровья каждого человека. Каждый должен задуматься, что он ест, какой физической нагрузкой занимается, где он живет, каким воздухом дышит, насколько активную позицию занимает. Главное - как человек позиционирует себя в обществе в плане здоровья».

Министр здравоохранения
Чувашской Республики А.В. Самойлова

Профиль здоровья – это инструмент для формирования здорового образа жизни в каждой конкретной семье, культуры здорового питания, двигательной активности, отказ от вредных привычек, поддержки семейных традиций и интересов



ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



Здоровье работающих является необходимым предварительным условием повышения производительности и экономического развития предприятия.

Соблюдение требований охраны труда и предоставление социального пакета, должно быть дополнено программами, направленными на сохранение здоровья сотрудников на рабочем месте, программами по здоровому образу жизни для сотрудников.

Программы укрепления здоровья на рабочем месте направлены на профилактику многих заболеваний, факторов риска: низкая физическая активность, избыточный вес, курение, нездоровое питание, повышенное артериальное давление. Воздействуя на все эти факторы риска, мы добиваемся снижения риска развития сердечно-сосудистых, онкологических, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета и др., которые являются ведущими причинами заболеваемости и смертности населения России и причиной серьезных экономических потерь во всем мире.



По определению Всемирной Организации Здравоохранения



«Здоровье - это состояние полного физического, психического, социального и духовного благополучия, а не просто отсутствие болезней.»



Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.



Социальное здоровье - это способность жить и общаться с другими людьми в нашем мире. Наша способность создавать и поддерживать положительные отношения с семьей, друзьями и коллегами.



Физическое здоровье – это полное физическое благополучие, спокойное и счастливое, без каких-либо нарушений течение дел, жизни.



Духовное здоровье - это свободная, гармоничная и практическая взаимосвязь знаний, религий, традиций и истории своего народа в себе.

Цели Программы

«Профиль здоровья МБДОУ «Детский сад № 46» г. Чебоксары»

- систематический мониторинг уровня здоровья коллектива;
- повышение информированности и мотивации сотрудников к ведению здорового образа жизни;
- сохранение и укрепление состояния здоровья сотрудников.

Задачи:

- анализ факторов, влияющих на здоровье сотрудников;
- выявление «проблемных» зон и факторов, отрицательно воздействующих на здоровье работников;
- разработка направлений деятельности и программы мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья сотрудников, профилактике заболеваний и профессионального выгорания;
- разработка механизмов непрерывного мониторинга уровня здоровья коллектива.





Индикаторы здоровья коллектива:

Охват медосмотрами сотрудников – 100% ежегодно.

Охват спортивными и культурно-массовыми мероприятиями – не менее 40% сотрудников.

Приобщение сотрудников к рациональному и сбалансированному питанию.

Повышение среднего показателя оценки своего здоровья сотрудниками (анкетирование 2 раза в год).

Снижение показателя временной нетрудоспособности на 5% в течение года (сокращение числа случаев временной нетрудоспособности).

Методы реализации профиля здоровья

- 1) Программа внутреннего маркетинга
- 2) План спортивных мероприятий на год
- 3) Сайт с обязательной новостной строкой
- 4) Пропаганда здорового образа жизни
- 5) Коллективный договор
- 6) Профсоюзная организация



Характеристика МБДОУ «Детский сад № 46» г. Чебоксары

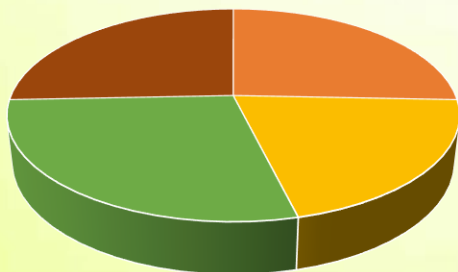
Расположен по адресу: 428003, Чувашская Республика, г. Чебоксары, проспект Ленина, дом 36а;
Телефон: 8 (8352) 56-25-33; Сайт - www.detsad46.ru; Электронный адрес (e-mail):
chebdosh46@yandex.ru.

Режим работы ОУ: 12 часов с 7.00 до 19.00 часов пятидневная рабочая неделя, количество подразделений – 2 (педагогический состав и обслуживающий персонал). Количество сотрудников – 39, из них: женщины – 32, из них 4 в декрете, мужчины – 7, имеется первичная профсоюзная организация.

Детский сад функционирует с 1962 года. Здание двухэтажное, типовое с проектной мощностью в соответствии с нормами СанПиН 2.4.1.2660-13 на 172 детей, с центральным отоплением, водопроводом, канализацией, сантехническим оборудованием, находится в удовлетворительном состоянии.

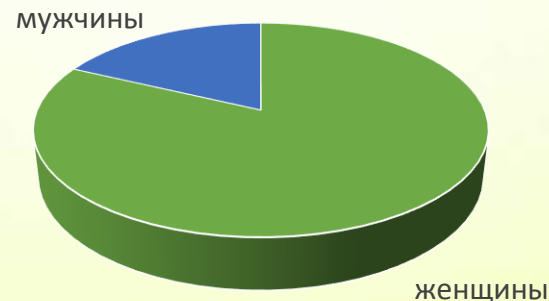
Функциональные помещения: музыкальный зал, кабинет заведующего, методический кабинет, пищеблок, медицинский блок, прачка. Медицинский кабинет и процедурный кабинет оборудован, передан на основе договора о безвозмездном пользовании БУ ЧР «Городская детская больница № 2» г. Чебоксары.

Возрастной ценз



■ 20-30 лет ■ 31-40 лет ■ 41-55 лет ■ от 55 и выше

Гендерный состав сотрудников



■ женщины ■ мужчины

Оценка состояния здоровья сотрудников в целом



По итогам анкетирования в учреждении 2 группу здоровья имеют 100% сотрудников.

1. Имеют артериальное давление выше нормы – 9%
2. Имеют избыточную массу тела – 21%
3. Имеют повышенный сахар в крови - 9%
4. Имеют повышенный холестерин крови - 12%
5. Оценивают уровень стресса на работе
Высокий 39% , умеренный – 48% , низкий – 13%
6. Занимаются физической культурой
Часто – 9%, регулярно – 22%, иногда – 48%, редко – 21%
7. Употребляют овощей и фруктов в сутки
Менее 300 гр. – 82%, более 400 гр. – 18%.
8. Подвержены курению 4%
9. В свободное время посвящают прогулкам на свежем воздухе, выездам за город? Часто – 35%, регулярно – 26%, иногда -35%, редко – 4%

Таким образом, направления работы необходимо направить: 1. в области разъяснительной работы по питанию; 2. психологической поддержки сотрудников, снижение уровня профессионального выгорания, эмоционального напряжения и повышения стрессоустойчивости; 3. физическому и активному отдыху.

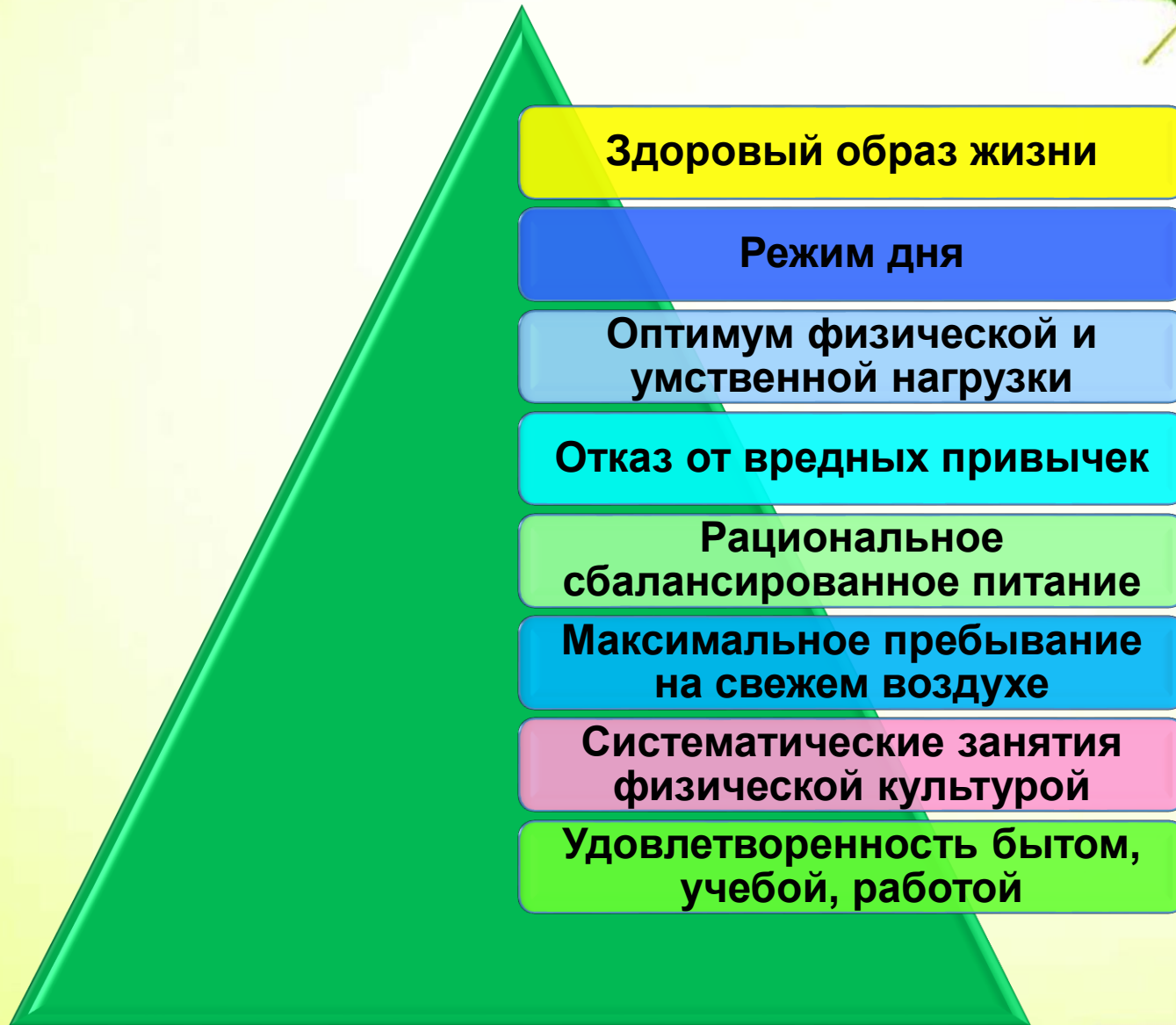
Возможности учреждения по здоровье сбережению сотрудников



1. Ежегодные медицинские осмотры за счет работодателя.
2. Обеспеченность горячим питанием.
3. Ежегодные профилактические прививки от гриппа.
4. Наличие медицинского и процедурного кабинетов.
5. Запрет курения на территории учреждения.
6. Возможности организации активных видов отдыха.
7. Психологические тренинги, упражнения, релаксации.
8. Диагностика психологического состояния работников и микроклимата коллектива в целом.
9. Консультация врача по сохранению физического здоровья.
10. Ежедневные замеры артериального давления.



РЕЗЕРВЫ ЗДОРОВЬЯ



МОДЕЛЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

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

Разнообразное сбалансированное меню из всех групп натуральных продуктов каждый день!

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 *

Орехи -
вкусная и
полезная
добавка
к еде

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%



Энергозатраты человека среднего возраста

(Тип деятельности и расход энергии, ккал/ч)

Сон- 50, Отдых лежа без сна – 65, Чтение вслух – 90, Делопроизводство -100, Работа сидя - 110, Домашняя работа (мытьё посуды, уборка, глажение белья) -120-240, Работа стоя -160-170, Спокойная ходьба -190, Быстрая ходьба – 300, Бег «трусцой» - 360, Ходьба на лыжах – 420, Плавание - 180-400, Езда на велосипеде -210-540, Катание на коньках -180-600

СОВЕТЫ ВРАЧА - *Правильное питание на работе*

1. Ешьте 3 раза в день. Не отказывайтесь от завтрака или обеда. Питательный завтрак даст вам энергию для лучшей работы в течение дня. Берите с собой низкокалорийные, содержащие мало жира закуски (фрукты, сырые овощи, сухофрукты, орехи).
2. Всегда имейте бутылку воды на своем столе. Пейте весь день. Выпейте стакан воды, если вдруг захотелось чего-нибудь сладкого. Выпейте стакан воды перед тем, как идти обедать - это уменьшит ваш аппетит.
3. Не позволяйте стрессу заставлять вас много есть. Во время переживаний не набрасывайтесь на еду-лучше пойти и немного прогуляться.
4. По возможности носите обед из дома. Приготовив обед дома, вы можете быть уверены, что придерживаетесь своего плана питания. Еда приготовленная в кафе обычно более калорийна и содержит больше жира, чем пища приготовленная дома. После еды не поленитесь пройтись.
5. Выбирайте свое кафе или столовую. Найдите кафе или столовую рядом с местом вашей работы, где есть широкий выбор продуктов, содержащих мало жира. Избегайте таких мест, как «фаст-фуды».
6. Планируйте, что вы будете есть. Не поддавайтесь порыву и не прельщайтесь пунктами меню или «блюдами дня»
7. Избегайте «шведского стола»
8. Учитесь защищать свои интересы. Не стесняйтесь спрашивать как приготовлено блюдо и насколько велики порции.
9. Просите сделать то, что вам нужно. Не бойтесь попросить приготовить еду с меньшим количеством масла, соли.
10. Следите за тем, что добавляете в пищу. Какой либо соус, съеденный вместе с низкокалорийным блюдом (овощи, салат), сведет «на нет» все ваши усилия по снижению калорий и жира.

10 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



1 – Внесите разнообразие в свой рацион

2 – Возьмите в привычку следить за своим весом

3 – Постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 раз;

4 – Старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу

5 – Введите в рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой. Это свежие овощи и фрукты.

6 – Сократите потребление жиров, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи

7 – Ограничьте потребление сахара

8 – Ограничьте потребление поваренной соли

9 – Избегайте употребления алкогольных напитков

10 – Пейте чистую воду

Избыточная масса тела и физическая активность



РАСЧЕТ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (в метрах) в квадрате}}$$

Дефицит массы тела	менее 18,5
Норма	18,5 - 24,9
Предожирение	25 - 29,9
Ожирение I степени	30 - 34,9
Ожирение II степени	35 - 39,9
Ожирение III степени	более 40

СОВЕТЫ ВРАЧА - ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Физические нагрузки необходимы. Вам необходимо найти 30-45 минут в день для физической активности. Правильно подобранные, спланированные, а главное правильно выполненные физические упражнения оказывают огромное влияние на организм, все органы и системы:

1. Улучшают функцию сердечно-сосудистой и дыхательных систем, увеличивают работоспособность, облегчают переносимость нагрузок.
2. Увеличивают общую тренированность организма и снижают риск развития хронических заболеваний.
3. Стимулируют обменные процессы, способствуют нормализации массы тела.
4. Поднимают настроение, снижают тревожность и проявления депрессии.
5. Стабилизируют осанку, улучшают подвижность суставов и благоприятно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата.
6. Поддерживают мышцы в тонусе, помогают обрести красивую фигуру.
7. Помогают выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, снижают агрессию, нервозность, способствуют релаксации.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

СТРЕСС, ТРЕВОГА, ДЕПРЕССИЯ

Стресс — эмоциональное состояние, которое развивается у человека, когда он сталкивается с психологически трудными ситуациями или такими ситуациями, которые он считает трудными либо неразрешимыми.

Стресс — это естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны.

Угрозу здоровью представляют острые стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.



У каждого человека в ситуации неопределенности может возникнуть чувство тревоги, и это нормально. Но если тревога присутствует постоянно и влияет на способность человека справляться с повседневными делами, это состояние может быть тревожным расстройством, требующим лечения.

Если в течение 2 недель и более у человека стойко понижено настроение, он быстро утомляется, не может испытывать радость и удовольствие, необходимо рассказать об этом врачу, возможно, это депрессивное расстройство.

Стресс, тревожные и депрессивные состояния более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний

ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

НЕ СНИМАЙТЕ СТРЕСС С ПОМОЩЬЮ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ
СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ

УВЕЛИЧЬТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ИНТЕРЕСНЫМ ДЛЯ ВАС ЗАНЯТИЯМ,
ОБЩЕНИЮ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ



НАЙДИТЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ
НА ПОЗИТИВНОМ
В ВАШЕЙ ЖИЗНИ!

ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ!

ПРОЙДИТЕ ШКОЛУ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ!



ЕСЛИ СИТУАЦИЯ КАЖЕТСЯ ВАМ СЛИШКОМ СЛОЖНОЙ,
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ
ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТУ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

ПРИЗНАКИ СТРЕССА И ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



Психологические признаки стресса:

- ярко, эмоционально окрашенные реакции (бурная радость, гнев, раздражительность)
- «немые», замкнутые, депрессивные реакции
- нарушение аппетита (потеря или чрезмерный аппетит)
- снижение интереса к межличностному общению, сексу
- уход в себя

Физиологические проявления стресса:

- мигрень
- дерматиты
- боли разной локализации

Поведенческие признаки стресса:

- нарушение речи
- дрожание голоса
- более интенсивное курение и потребление алкоголя.

Как можно корректировать психоэмоциональные расстройства.

- Полезны физические упражнения или ходьба в течение 40 минут не менее 5 раз в неделю, а также плавание, занятия танцами, фитнесом;
- Соблюдение принципов здорового питания;
- Распорядок дня и сон (не работать по ночам, ложиться спать в одно и то же время, проветривать помещение, не злоупотреблять телевизионными просмотрами, перед сном принимать ванну);
- Глубокое дыхание (дышите носом, глаза закрыты, вдохните и в течение нескольких секунд задержите дыхание, постепенно выдохните через рот);
- Аутогенная тренировка.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ



Дышите глубже. Йоги советуют выдыхать через нос и вдыхать через рот в живот. Это замедляет дыхание и приносит спокойствие;



Растяжка. Примите удобное положение и потянитесь. Во время потягивания попробуйте расслабить все мышцы. Довольно часто стресс вызывает скованность и физическое напряжение. Если снять напряжение, состояние улучшится;



Запишите проблему на бумаге. Если вдруг вас охватило тревожное беспокойство, запишите проблему. Такое осознание поможет найти решение и прояснить всю суть проблемы. Также истина «утро вечера мудренее» будет актуальна;



Послушайте классическую музыку. Классическая музыка оказывает успокоительное действие. Возможно, этот метод для вас;



Смена обстановки. Это самый эффективный метод борьбы со стрессом. Не обязательно в спешках уезжать из своего города и отправляться неизвестно куда. Просто выйдите в соседнюю комнату или на улицу. Чтобы как-то переключиться, на улице рассматривайте пейзажи, давайте всем предметам какие-то названия. Это отвлечет. Кстати, и холод помогает успокоиться. Выйдите на улицу на пару минут в одежде из легких материалов;



Бег. Попробуйте выплеснуть все негативные эмоции через быструю пробежку. Пробежите дистанцию так быстро, насколько вы можете. Затем совершите небольшую прогулку;



Ведите активный образ жизни. Суматоха, постоянное движение позволяет забывать обо всех проблемах. Не пренебрегайте и физическими нагрузками. Это и для здоровья полезно.

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ РИСК



Повышенным для взрослых людей считается уровень артериального давления (АД) 140/90 мм рт.ст. и более. Артериальная гипертензия (АГ) самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы. АГ-опасное заболевание вследствие развития осложнений, связанных с повышением АД или развитием атеросклероза сосудов, снабжающих жизненно важные органы и развитием осложнений на сердце, мозг, почки и др. Не измеряя АД, невозможно выявить заболевание!

**Необходимо регулярно мерить давление даже при хорошем самочувствии!
Это наиболее достоверный способ своевременно выявить АГ**

Провоцирующие факторы резкого повышения АД:

- нервно-психические и психические перегрузки
- смена погоды
- курение
- отмена лекарств понижающих АД
- употребление алкоголя
- обильный прием пищи, особенно соленной

Профиль здоровья сотрудников МБДОУ «Детский сад № 46» составлен на основе Методических рекомендаций и «Профиля здоровья предприятия», разработанных и утвержденных приказом Министерства здравоохранения Чувашской Республики № 607 от 29.03.2016 г.

