

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 27
Г. УГЛЕГОРСКА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

694920, Сахалинская область, г. Углегорск, ул. Пионерская, 12; тел./факс 45-024; E-mail: ds27ugl@yandex.ru

«ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ»



*"Здоровье - это бесценный дар природы,
оно даётся, увы, не навечно, его надо
беречь".*

И. П. Павлов

Профиль здоровья разработан для сотрудников МБДОУ детский сад комбинированного вида № 27 г. Углегорска Сахалинской области.

Цель – побуждать сотрудников ДОУ заботиться о своем здоровье.

Задачи профиля здоровья:

- создавать условия в ДОУ для сохранения и укрепления здоровья работников;
- поддерживать благоприятный психологический климат в ДОУ;
- осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди сотрудников ДОУ;
- содействовать обогащению у работников представлений и умений по поддержанию своего здоровья у сотрудников ДОУ.



Механизмы инструменты реализации Профиля здоровья

- Комплексная программа оздоровления сотрудников
- Пропаганда здорового образа жизни
- Коллективный договор
- Страница «Цени свою жизнь» на сайте ДОУ
- Освещение работы в СМИ

Ожидаемые результаты

- Охват спортивными культурно – массовыми мероприятиями не менее 25%
- Повышение среднего показателя оценки своего здоровья сотрудниками не менее 10%
- Снижение показателя случаев временной нетрудоспособности на 10%



В МБДОУ № 27 г. Углегорска работает слаженный коллектив из 48 человек, из них – 5 мужчин, 43 женщины, в возрасте от 25 лет до 64 лет.

В ДОУ принят Коллективный договор на 2017-2020 годы на общем собрании коллектива 20 марта 2017 г. В свободное от работы время в распоряжении работников находятся физкультурный зал для выполнения упражнений оздоровительной гимнастики и снятия психоэмоционального напряжения.



Компоненты здоровья:



Оценка состояния здоровья сотрудников

В учреждении имеется медицинский кабинет, где осуществляют свою профессиональную деятельность сотрудники ГБУ здравоохранения Сахалинской области «Углегорская центральная районная больница». Периодические медицинские осмотры сотрудников МБДОУ осуществляет ГБУ здравоохранения Сахалинской области «Углегорская центральная районная больница» на договорной основе (1 раз в год). Охват – 100%.

Заболевания, связанные с профессиональной деятельностью работников ДО:

- миопия (близорукость);
- ларингит;
- синдром хронической усталости;
- гиподинамия;
- остеохондроз.



Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, можно не только предотвратить развитие различных заболеваний, но и достичь снижения синдрома профессионального выгорания.

1. Научитесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки. Выбор и соблюдение рационального ритма и режима работы приводят к экономичному расходованию энергетического потенциала нервной системы, освобождают мозг от излишней информации и снижают нервно-психическую напряженность.
2. Поддерживайте себя в хорошей физической форме. Не стоит забывать, что между состоянием тела и эмоциями существует тесная связь: гиподинамия, неправильное питание, курение, злоупотребление спиртными напитками усугубляют развитие различных заболеваний. Полезны прогулки на свежем воздухе, посещение бассейна.
3. Закаляйтесь. Во время закаливающих процедур, помимо укрепления иммунитета, происходит выброс большого количества гормонов радости – эндорфинов.
4. Обеспечьте себе достаточный по продолжительности сон. Во время сна через наш мозг проходят миллионы нервных импульсов; "полезная" информация, накопленная за день, остается в памяти, а ненужная – ликвидируется.

Проверьте свой вес и давление

Индекс массы тела рассчитывается по формуле: $ИМТ = M(\text{кг}) : H^2(\text{м})$, где M – масса, H – рост.).

ИМТ	Что показывает ИМТ
Менее 16	Значительный дефицит массы тела
16 – 18,5	Недостаток массы тела
18,5 - 25	Норма веса
25 - 30	Излишек массы тела (лишний вес)
30 - 35	Начальная степень ожирения
35 - 40	Средняя степень ожирения
Более 40	Ожирение высокой степени

Возраст в годах	Систолическое артериальное давление		Диастолическое артериальное давление		
	Нижняя граница	Верхняя граница	Нижняя граница	Верхняя граница	
15	80	120	120 - 129	50	80
16 - 29	90	130	130 - 139	60	85
30 - 39	90	130	130 - 139	60	90
40 – 59	90	140	140 – 149	60	90
60 - 69	100	150	150 - 159	60	90

Организация питания сотрудников

В детском саду организовано горячее питание для сотрудников-обед, включающий в себя 1 блюдо, витаминизированный компот, хлеб.

Ешьте в умеренных количествах:
рекомендуемый вес одной порции – 200-300 грамм.

Больше двигайтесь,
меньше смотрите телевизор,
больше ходите пешком,
не пользуйтесь лифтом,
не забывайте о физических нагрузках.



Правильно питайтесь:
непрерывно завтракайте,
ешьте чаще но маленькими порциями,
избегайте фастфуда,
ешьте больше овощей и фруктов.

Большие перерывы между едой приводят к накоплению веса – так организм запасается впрок.

Рекомендации по рациональному питанию для сотрудников

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки крупного помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

- В питании все должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть теплой;
- Необходимо тщательно пережевывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3 – 4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копченого, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками.

ДИЕТА ДЛЯ ВАС

Список продуктов для здорового питания



Молочные продукты

- нежирное молоко
- несладкий йогурт
- нежирная сметана (замена сливкам)
- твердый сыр
- нежирный мягкий сыр
- творог до 5%
- кефир до 2,5%



Бакалейные продукты и крупы

- коричневый нешлифованный рис
- гречка
- овсяная крупа
- киноа
- кускус
- макароны из твердых сортов пшеницы
- сухофрукты
- грецкие орехи
- сушеный миндаль
- кешью
- цельнозерновые хлебцы



Овощи

- помидоры
- болгарский перец
- огурец
- лук репчатый
- чеснок
- любая зелень (петрушка, укроп, базилик, кинза)
- капуста
- морковь
- свежий имбирь



Масла

- нерафинированное растительное масло холодного отжима (подсолнечное, кунжутное, оливковое, льняное, горчичное, виноградной косточки)



Сухие завтраки

- отруби (клетчатка)
- мюсли без добавления сахара



Фрукты

- киви
- яблоко
- груша
- апельсин
- банан
- темный виноград
- лимон
- авокадо



Животные продукты

- белая рыба (тилапия, сибас, минтай, хек)
- красная рыба (семга, форель)
- куриное филе без кожи
- филе индейки
- яйца куриные и перепелиные

Бобовые

- красная фасоль
- турецкий горох нут
- белая и зеленая фасоль в банке
- арахисовое масло
- горох



Приправы

- морская соль
- свежемолотый черный и красный перец
- смеси сушеных трав
- кунжут
- соевый соус (с пониженным содержанием соли)
- красный и белый винный уксус
- горчица
- мед



Замороженные продукты

- овощная смесь для жарения
- зеленый горошек

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



второй перекус
(стакан ягод или яблоко)

11.00–11.30



второй завтрак
или перекус
(цельнозерновой тост
с авокадо и зеленью)

9.00–9.30



первый завтрак
(творог с ягодами и медом)

6.30–7.30



обед (домашние
куриные котлетки
с овощным гарниром)

13.30–14.30



полдник
(горсть миндаля
и чернослива)

15.30–16.00



ужин (приготовленная на гриле нежирная
рыба и микс-салат с ароматным маслом)

18.00–19.00

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



Меры, направленные на снижение стрессовых факторов

Как справиться со стрессом на работе?

- Будьте доброжелательны с коллегами и подчиненными;
- Совершенствуйте свои коммуникативные навыки;
- учитесь говорить так, чтобы вас понимали именно так, как вы хотите;
- Соблюдайте принципы тайм менеджмента, учитесь управлять временем;
- Повышайте квалификацию – обязательно посещайте запланированные на работе курсы и тренинги;
- Регулярно выполняйте простые физические упражнения перед выходом на работу: лежа в постели можно сделать 20 повторений упражнения для мышц брюшного пресса. После чего встать, потянуться вверх в течение 10 секунд. Далее, не спеша сделать 20-30 приседаний, и если получится – отжиманий. Кроме того, после работы нужна легкая аэробная нагрузка, например, 30-ти минутная прогулка быстрым шагом или часовая прогулка перед сном в спокойном размеренном темпе.

<http://79.mchs.gov.ru/document/2569558>

Советы по снижению стресса на рабочем месте:

- **Список приоритетных задач.** Составьте список задач, которые вы должны решить в порядке убывания их важности. В первую очередь уделяйте внимание наивысшим приоритетам. Если вам необходимо сделать что-то не особенно приятное, займитесь этим как можно раньше. А оставшуюся часть дня посвятите более приятным делам и обязанностям. - Разбивайте крупные проекты на части. Если крупный проект кажется невыполнимым, не бойтесь, просто разбейте его на большое количество маленьких этапов-шагов и выполняйте их постепенно. Сосредотачивайтесь на выполнении каждого шага в отдельности, вместо того чтобы думать обо всём и сразу.

- **Делегируйте ответственность.** Вы не должны делать всё. Если в вашей компании есть люди, которые могут справиться с выполнением одной из ваших задач, почему бы не позволить им заниматься этой задачей? Отпустите желание самостоятельно выполнять и контролировать все, даже самые незначительные, задачи. И вы снизите уровень своего напряжения.

<http://79.mchs.gov.ru/document/2569558>

Тренинг для сотрудников «Профилактика стресса на работе»

Профилактика стресса на работе необходима. Намного проще предотвратить стрессы, чем в дальнейшем работать с последствиями воздействия стрессовых ситуаций.



Меры, направленные на поддержание физической активности

- Сотрудники МБДОУ № 27 г. Угледгорска активно принимают участие в мероприятиях проводимых в рамках Спартакиады: русские шашки, лыжный кросс, пулевая стрельба, настольный теннис, легкоатлетический кросс и др.
- «День здоровья» (1 раз в полугодие): развитие физической активности, психологическая разгрузка;
- Проводятся туристские походы в лесную зону с семьями сотрудников;
- На стендах размещаются информационные бюллетени.

ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РЕЖИМ ДНЯ

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

РАЦИОНАЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

МАКСИМАЛЬНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

ОПТИМУМ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ
НАГРУЗКИ

СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БЫТОМ, УЧЕБОЙ,
РАБОТОЙ

***Девять десятых нашего счастья зависит
от здоровья.***

Артур Шопенгауэр