



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «Детский сад № 19» города
Чебоксары Чувашской Республики



«Хорошо известно, что сократить расходы на лечение населения и добиться, чтобы нация была здорова, можно только через профилактику заболеваний.

Необходимо на порядок повысить качество работы по привлечению населения к занятиям спортом, разъяснению важности и необходимости здорового образа жизни».

Михаил Игнатьев,
Глава Чувашской Республики



«Сегодня в Послании Глава обозначил горизонты, к которым мы должны стремиться.

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».

Алла Самойлова,
Министр здравоохранения и социального развития Чувашской Республики

ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

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.

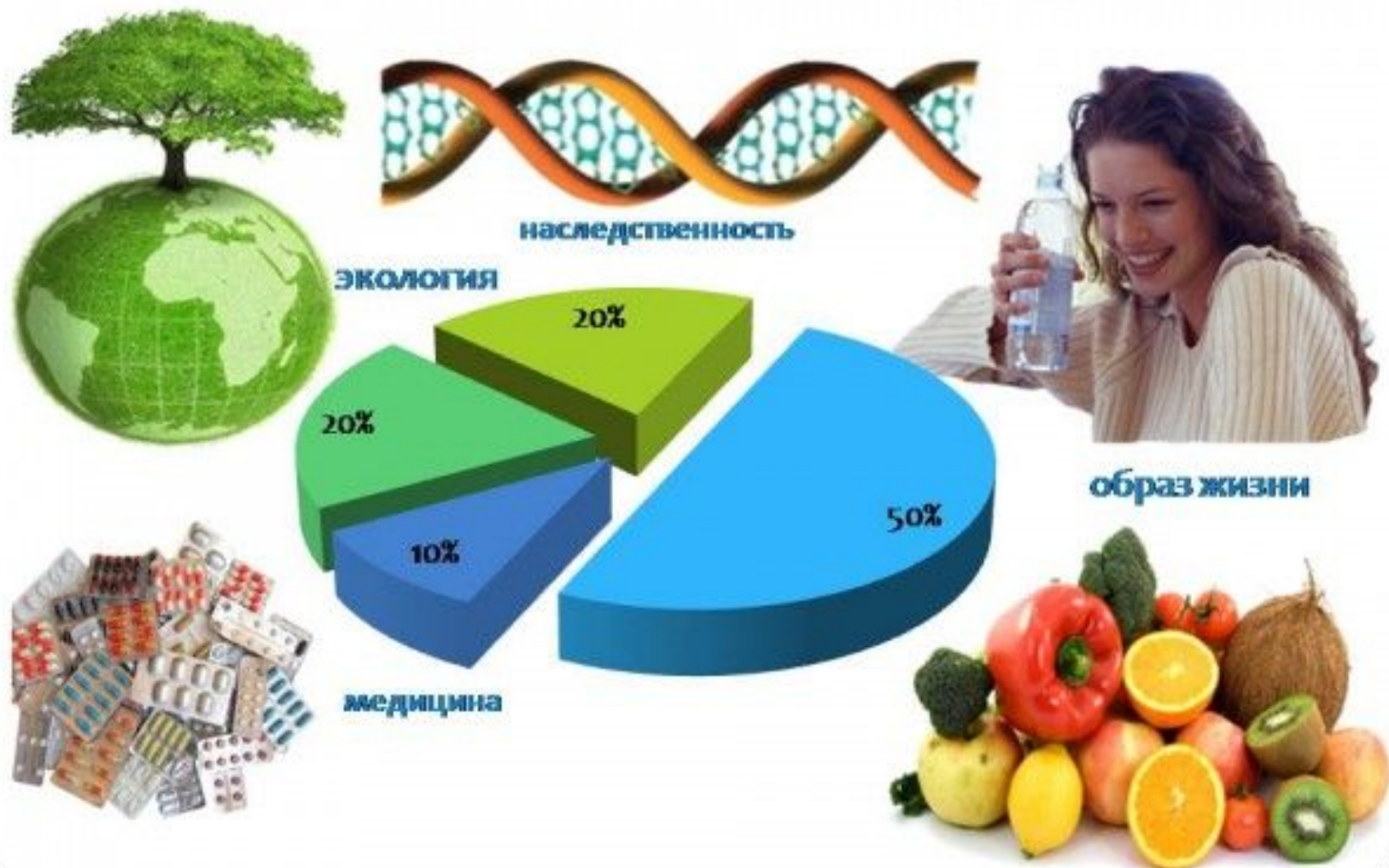


ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

Во Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов.



От чего зависит наше здоровье?



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам»

Сократ



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

- Профиль здоровья разработан для коллектива муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 19» города Чебоксары Чувашской Республики во исполнение Указа Главы Чувашской Республики от 31 июля 2014г. №108 «О дополнительных мерах по укреплению здоровья и повышению качества жизни населения Чувашской Республики».



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

ЦЕЛЬ – формирование здорового образа жизни в коллективе, культуры здорового питания, двигательной активности, отказ от вредных привычек, поддержка традиций и интересов коллектива

Задачи

проанализировать
соблюдение
факторов,
влияющих на
состояние
здоровья
сотрудников

выявить
«проблемные» зоны
и факторы,
отрицательно
воздействующие на
здоровье
сотрудников

разработать план
мероприятий,
способствующих
сохранению и
укреплению здоровья
сотрудников и
профилактике
заболеваний

ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

В детском саду созданы
БЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ для труда и оздоровления

ОРГАНИЗОВАНО ГОРЯЧЕЕ
ПИТАНИЕ (ОБЕД) ПО ПРИКАЗУ
ЗАВЕДУЮЩЕГО

КОМФОРТНЫЙ
ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ

РАБОЧИЕ МЕСТА
СОТРУДНИКОВ
ПОЛНОСТЬЮ
СООТВЕТСТВУЮТ
УСТАНОВЛЕННЫМ
ГОСУДАРСТВЕННЫМ
НОРМАТИВНЫМ
ТРЕБОВАНИЯМ В ОБЛАСТИ
ОХРАНЫ ТРУДА

МЕДИЦИНСКИЙ,
ФИЗИОКАБИНЕТ,
ИНГАЛЯЦИОННЫЙ,
МАССАЖНЫЙ,
ПРОЦЕДУРНЫЙ
КАБИНЕТЫ

ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай

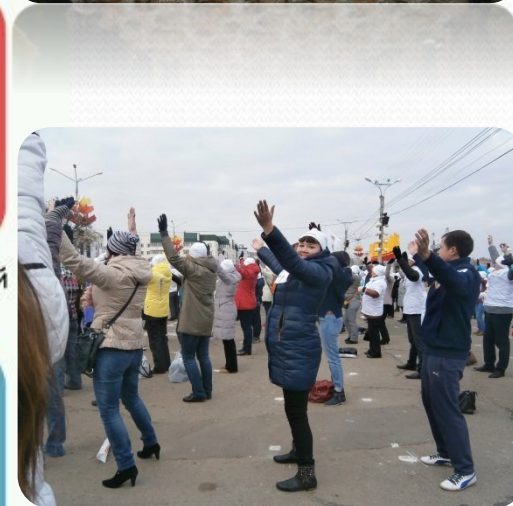


люби



радуйся жизни

Zdorovoiprosto.ru



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

Формы оздоровления сотрудников

- утренняя гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- кислородный коктейль;
- фиточай;
- лечебная физкультура;
- соблюдение режима дня;
- пешие прогулки;
- участие в городских спортивных мероприятиях



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

Простые правила

1. Регулярно проходите медицинский осмотр, диспансеризацию.
2. Следите за артериальным давлением.
В норме оно должно быть менее 140/90 мм рт. ст.
3. Следите за своим весом.
Показатели: индекс массы тела – менее 27, оптимально- 25.
окружность талии у мужчин должна быть менее 96 см, у женщин – менее 80.
4. Питайтесь правильно.
300-400 гр. фруктов и овощей в день, ограничение жиров и простых углеводов (сахар, кондитерские изделия, сладкие напитки)
5. Следите за уровнем глюкозы (сахара) в крови.
уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 6,1 ммоль/л
6. Контролируйте уровень холестерина в крови.
Желательная концентрация общего холестерина – менее 5 ммоль/л
7. Не курить
8. Больше двигайтесь.
Физическая активность – не менее 30 мин. ежедневно

ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

Как рассчитать индекс массы тела (ИМТ)?

Есть простая формула: показатель массы тела в килограммах следует разделить на показатель роста в метрах, возведенный в квадрат:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \{\text{рост (м)}\}^2$$

Например, вес человека = 85 кг, рост = 164 см.
В этом случае ИМТ = $85 : (1,64 \times 1,64) = 31,6$.

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения разработана следующая интерпретация показателей ИМТ:

Индекс массы тела	Соответствие норме
До 18,5	недостаток веса
18,5–25	норма
25–30	избыточная масса
30–35	ожирение первой степени
35–40	ожирение второй степени
40 и более	ожирение третьей степени



ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

Профилактика стресса – 17 способов защитить себя от стресса

- Относитесь ко всему проще
- Учитесь позитивному мышлению
- Используйте способы переключения
- Освобождайтесь от отрицательных эмоций
- Больше смейтесь
- Занимайтесь физическими упражнениями
- Будьте благодарны за то, что имеете



Самый самый

лучший витамин - смех. Улыбайтесь)))

лучший витамин - смех. Улыбайтесь)))

САМЫЙ САМЫЙ

ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

Профилактика стресса – 17 способов защитить себя от стресса



- Расслабляйтесь
- Отправьтесь в путешествие
- Принимайте ванны
- Бывайте на свежем воздухе
- Найдите себе увлечение
- Составьте список того, что вас радует
- Мечтайте и фантазируйте
- Ведите дневник
- Обратитесь к психологу

ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ

Крепкого здоровья вам и вашим близким!

