Министерство образования и науки Пермского края

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Кизеловский политехнический техникум»

Утверждаю:

Директор ГБПОУ «КПТ»

Логинов И.А.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО»

2014 г.

1.Пояснительная записка

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества целью программы является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение студентами основами физической культуры, слагаемые которой – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, мотивы, умения (освоенные способы) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

На современном этапе образования одной из наиболее актуальных проблем является оптимизация физического воспитания студентов, то есть именно здесь закладывается фундамент физического здоровья человека, являющегося основой его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

В современной ситуации обучение и здоровье заняли по отношению друг к другу диаметрально противоположные позиции. Это подтверждают и статистические данные о состоянии здоровья студентов, ухудшающееся из года в год. В чем причина? Снижение двигательной активности, приводящее к гиподинамии. С одной стороны, и резкому увеличению доли статических нагрузок – с другой.

Современный студент должен компенсировать свое двигательное голодание на уроках выполнением определенного объема физических нагрузок. В тех случаях, когда минимум физических нагрузок не выполняется, не происходит дальнейшего качественного совершенствования двигательной и вегетативных функций. Утомление, развивающегося в условиях умственной деятельности и дефицита двигательной активности, ухудшает физическое развитие, становится причиной заболеваемости. При трех уроках физкультуры в неделю невозможно избежать неприятных последствий гиподинамии и снизить статические нагрузки в процессе учебной деятельности. К тому же традиционные методы проведения различных форм физического воспитания недостаточно эффективны и не обеспечивают должной двигательной активности и повышения функциональных возможностей. Доказано, что физическое воспитание оказывает равностороннее благоприятное влияние на организм только в том случае, если оно осуществляется на научной основе с учетом естественного интенсивного развития функций. В этом случае разносторонняя подготовка с преимущественным воздействием на физические качества, находящиеся в стадии высокой чувствительности, приводит к существенным сдвигам в изменении соматического статуса организма.

Здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания, обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания гармоничной личности.

В соответствии с Законом "Об образовании" здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В связи с этим, реализация концепции укрепления здоровья подростков, использование системы мер по сохранению и укреплению здоровья студентов являются ведущим направлением в общей программе развития техникума.

В основе организации всех видов деятельности используется принцип индивидуально-дифференцированного подхода на учебных занятиях, во внеучебной деятельности, а также в самостоятельной деятельности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий. Главным итогом такой работы должно стать повышение мотивации учащихся и студентов на здоровый образ жизни.

Вместе с тем, следует заметить, что повышение мотивации подростков невозможно без высокой мотивации на здоровый образ жизни преподавателей и других сотрудников техникума. Здоровье преподавателя выступает в качестве абсолютной социальной ценности, поскольку характеризует не только состояние человека определенной профессиональной группы, но и является необходимым условием воспитания здорового поколения. Анализ исследований, посвященных данной проблеме, свидетельствует, что подавляющее большинство преподавателей учебных заведений России не называют здоровье в числе основных жизненных ценностей.

В связи с этим, сохранение и укрепление здоровья, повышение мотивации на здоровый образ жизни преподавателей и сотрудников техникума также является важным направлением Программы здоровьесбережения техникума. Ведь только здоровый преподаватель характеризуется высокой приспособляемостью к изменяющимся условиям жизни, психической уравновешенностью, необходимой работоспособностью.

Принимая во внимание вышеизложенное, техникум, как и любое другое образовательное учреждение, должен выступать инициатором и организатором целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и укреплению здоровья студентов и преподавателей.

Чтобы обеспечить результативность работы необходимо создать условия:

-для физического развития и снижения заболеваемости подростков;

-повышения педагогического мастерства и деловой квалификации педагогов учреждения;

-комплексного решения физкультурно-оздоровительных задач в тесном контакте с медицинским работником;

-для снятия психоэмоционального напряжения преподавателей через вовлечение их в занятия физкультурой, посещение объектов культуры.

Вне сомнения, результативность такой работы возможна лишь при условии тесного контакта педагогических и медицинских работников, семьи и наличии глубоко продуманной программы по укреплению здоровья подростков и взрослых.

Система мер по сохранению и укреплению здоровья студентов внедряется в учебно-воспитательный процесс с учетом возрастных и индивидуальных морфо-физических и психологических особенностей подростков

Существенное значение имеет и адекватная оценка психологической ситуации в семье, группе, неформальном объединении.

Понятие здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения включает в себя формы и методы нравственно-гигиенического воспитания, условия выполнения правил и требований психогигиены, организацию рационального питания и личной гигиены, активного двигательного режима и систематических занятий физической культурой, продуманную организацию досуга.

В конечном итоге программа направлена на совершенствование процесса роста и развития организма путем создания для него наиболее благоприятных условий. Воспитание здорового человека и обучение основам здоровья в техникуме должно базироваться не столько на абстрактных понятиях «вредного» и «полезного», сколько на органически встроенной в повседневную жизнь системе, позволяющей обрести необходимые элементы валеологической культуры через индивидуальную оценку здоровья и его коррекцию. Только сопоставление валеологической информации с объективными показателями собственного здоровья позволит формировать мировоззрение осознанной заинтересованности и здоровом образе жизни, то есть целостного восприятия природы и общества, окружающей действительности и предмета своей деятельности. Наиболее ответственный период жизни человека в формировании физического и психического здоровья, культурных навыков личной и общественной гигиены.

В качестве стратегического плана принята модель социально-гигиенического формирования здорового образа жизни, включающая:

- культуру питания;

- культуру дыхания;

- культуру физической активности;

- культуру экологии.

В нашем техникуме много студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, внутричерепного давления, органов пищеварения, нарушения эндокринной системы, органов зрения, имеются отклонения в осанке –сколиоз, плоскостопие. В школе дети приобретают заболевание, и к нам уже приходят с хроническими заболеваниями.

В этой связи возникла настоятельная необходимость создания комплексной программы действий по развитию оздоровительной работы в техникуме, которая объединит усилия педагогов многих направлений.

2. Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с документами:

Закона Российской Федерации «Об образовании»;

С Конституцией Российской Федерации;

Конвенции о правах ребенка;

Устава ГБПОУ «Кизеловский политехнический техникум».

3. Цели:

Обеспечение студентов знаниями, умениями, навыками и опытом в области здоровья и физического развития.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни у студентов и преподавателей техникума.

Формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью и овладение основами медико-экологической культуры.

4. Задачи:

1. Вовлечь обучающихся и преподавателей в систематические занятия физической культурой;

2.Создать благоприятные для физического и психического здоровья условия обучения, труда, отдыха, студентов, преподавателей и сотрудников техникума;

3. Привлечь студенческий актив в качестве организаторов работы по противодействию злоупотребления психоактивных веществ и популяризации здорового образа жизни;

4. Развивать просветительскую деятельность техникума в сфере сохранения и укрепления здоровья студентов и преподавателей;

5. Изучить и внедрить в практику современные механизмы формирования осознанного и ответственного отношения субъектов образовательного пространства к здоровью, потребности в здоровом образе жизни и др.

6. Организовать комплексный мониторинг показателей состояния здоровья обучающихся и преподавателей, гигиенический мониторинг организации воспитательно-образовательного процесса;

7. Разработать и внедрить в воспитательно-образовательный процесс инновационные оздоровительные и образовательные технологии, ориентирующие студентов, преподавателей и сотрудников на самосохранительное поведение, духовное и физическое само- совершенствование;

8. Развивать в техникуме традиции массовой физкультурно- оздоровительной и спортивной работы с учетом потребностей и состояния здоровья всех участников образовательного пространства;

9. Организовать активный досуг участников образовательного процесса;

10. Разработать и внедрить в воспитательно-образовательный процесс механизмов воспитания осознанного и ответственного отношения к здоровью, личностно-значимой мотивации к здоровьесберегающей деятельности др.

5. Механизм реализации программы:

Реализация здоровьесберегающего образования проходит через учебную деятельность, систему дополнительного образования, через внеклассную работу.

Поставленные цели программы реализуются на уроках физической культуры, экологии, ОБЖ.

6. Основные направления программы:

Основные организационные мероприятия

Формирование здорового образа жизни

Профилактика асоциальных явлений среди студентов

Приобщение студентов к общечеловеческим ценностям

Организация свободного времени студентов

Обеспечение здоровьесберегающей деятельности педагогов

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки реализации | Ответственный |
| Основные организационные мероприятия | | | |
| 1 | Оптимизация социально – гигиенических условий обучения | Постоянно | Директор, начальник хоз.части |
| 2 | Рациональная организация учебно-воспитательного процесса | Постоянно | Зам.директора по УВР |
| 3 | Обеспечение психологического комфорта всем участникам учебно-воспитательного процесса | Постоянно | Директор, зам.директора по УВР, зав. отделениями. |
| 4 | Разработка и использование здоровьесберегаюших и здоровьеформируюших технологий в учебной и воспитательной деятельности | Постоянно | зав. отделениями, методист, преподаватели |
| 5 | Улучшение социальной адаптации студентов на каждом этапе обучения | Постоянно | Зав. отделением. председа1елн ЦК. классные руководители |
| 6 | Организация работы по укреплению здоровья педагогов | Постоянно | Директор |
| 7 | Организация мониторинга физического. психологического и социального здоровья студентов, разработка корректирующих мероприятий | Постоянно | Зав. отделением, классные руководители |
| 8 | Организация лекториев по здоровому образу жизни, правовому воспитанию для родителей в рамках родительских собраний | В соответствии с планами | Зав. отделением, классные руководи гели |
| 9 | Соблюдение санитарно- гигиенических требований, санитарно- гигиенического состояния во всех учебных кабинетах, лабораториях техникума согласно санитарным правилам и нормам СанПин 2.4.2. 1178-02. от 28.11.2002 №49 | Постоянно | Администрация техникум, мед.работник, начальник хоз.части |
| 10 | Обеспечение постоянного контроля состояния травмоопасных кабинетов, мастерских, спортивного и тренажерного залов, исправность электрических розеток, аптечек, инструкций и журналов по ТБ и охране труда | Постоянно | Администрация техникум, мед.работник, начальник хоз.части |
| 11 | Проведение занятий со студентами, педагогическими, техническими работниками и другим обслуживающим персоналом по изучению правил обеспечения безопасности, проведение тренингов по действиям в чрезвычайных ситуациях | По графику | Администрация техникум, мед.работник, начальник хоз.части |
| Формирование здорового образа жизни | | | |
| 1 | Мониторинг состояния здоровья обучающихся (диагностика соматического, физического, психического состояния и функциональных возможностей организма) | Ежегодно | Кл.руководители |
| 2 | Использование разнообразных форм организации занятий по физкультуре-лыжи, гимнастика, легкая атлетика, игровые виды спорта, тренажерный зал | Постоянно | Преподаватели физкультуры |
| 3 | Развитие спортивной материальной базы (приобретение необходимого оборудования, инвентаря и т.д.) | Постоянно | Директор |
| 4 | Расширение сети спортивных секций | Постоянно | Преподаватели физической культуры |
| 5 | Организация работы спортивных секций | Постоянно | Преподаватели физвоспитания |
| 6 | Вовлечение студентов в спортивные секции, привлечение к участию в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня | Постоянно | Преподаватели физвоспитания, классные руководители |
| 7 | Организация и проведение профилактических прививок | По графику | Медицинский работник |
| 8 | Организация и проведение медосмотров студентов и работников техникума | Ежегодно | Медицинский работник |
| 9 | Выпуск плакатов, стенных газет и бюллетеней по пропаганде здоровою образа жизни | Постоянно | Зав. отделением, классные руководители |
| 10 | Встречи с медицинскими специалистами (лектории, круглые столы и т.д ) | В  соответствии с планами | Зав. отделением, классные руководители |
| 11 | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий (День здоровья. Осенний легкоатлетический кросс, соревнования к 23 февраля и т.д.) | В  соответствии с планами | Преподаватели физвоспитания. классные руководи тели |
| 12 | Участие в спортивных мероприятиях города | В  соответствии с планами | Преподаватели физвоспитания |
| 13 | Организация занятий по физкультуре с учетом состояния здоровья студентов | Постоянно | Преподаватели физвоспитания |
| 14 | Классные часы по здоровому образ) жизни | в  соответствии с планами | Классные руководи тели |
| 15 | Проведение коррекционной работы со студентами, имеющими вредные привычки, проблемы со здоровьем | Постоянно | Классные руководители |
| 16 | Организация работы медицинского кабинета, контроль качества медицинских услуг | Постоянно | Директор |
| 17 | Организация питания студентов, контроль его качества | Постоянно | Директор |
| Профилактика асоциальных явлений среди студентов | | | |
| 1 | Совершенствование качества преподавания правовых дисциплин | Постоянно | Преподаватели |
| 2 | Развитие студенческого самоуправления, поддержка студенческих инициатив | Постоянно | Зав. отделениями, классные руководители |
| 3 | Индивидуальная работа со студентами, склонными к асоциальному поведению | Постоянно | Зав. отделениями, классные руководители |
| 4 | Совершенствование работы Совета по правовому воспитанию и профилактике правонарушений | Постоянно | Зав. отделениями |
| 5 | Организация встреч, круглых столов студентов с наркологами, представителями полиции, суда, прокуратуры | В соответствии с планами | Зав. отделениями, классные руководители |
| 6 | Выпуск плакатов, стенных газет и бюллетеней по правовой тематике | Постоянно | Зав. отделениями, классные руководители |
| 7 | Организация и проведение встреч с выпускниками техникума, специалистами, работодателями | В  соответствии с планами | Председатели ЦК. классные руководители  1 |
| 8 | Обучение студентов эффективным поведенческим стратег иям: умению разрешать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями | Постоянно | Зав. отделениями, классные руководители |
| Приобщение студентов к общечеловеческим ценностям | | | |
| 1 | Проведение учебных занятий и внеклассных мероприятий | Постоянно | Преподаватели.  классные руководи гели |
| 2 | Организация и проведение выставок технического творчества | Ежегодно | Зам. директора по УПР. председатели ЦК |
| 3 | Организация и проведение встреч с интересными людьми | В соответствии с планами | Зав. отделениями, классные руководители |
| 4 | Организация и проведение тематических выставок в читальном зале библиотеки | В  соответствии  с планами | Зав. библиотекой |
| 5 | Организация и проведение воспитательных мероприятий, посвященных историческим событиям, памятным дням | В  соответствии с планами | Зав. библиотекой, классные руководители |
| 6 | Организация и проведение мероприятий, посвященных календарным и народным пращникам (Новый год. Татьянин день. 8 марта. Масленица. День Победы и др.) | В  соответствии с планами | Зав. отделениями, классные руководители |
| Организация свободного времени студентов | | | |
| 1 | Организация работы спортивных секций, кружков | Постоянно | Зав. отделениями, руководители спортивных секций, кружков |
| 2 | Организация и проведение традиционных мероприятии - Дня знании. Посвящение в студенты. Дня открытых дверей и др.) | В соответствии с планами | Зав. отделениями, классные руководители |
| 3 | Организация и проведение военных сборов | Ежегодно | Преподаватели физвоспитания, кл.руководители |

7. Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Улучшение состояния здоровья обучающихся, преподавателей техникума. Положительная динамика показателей физического и психического развития обучающихся, стрессоустойчивости преподавателей.

2. Повышение мотивации обучающихся и педагогов и других сотрудников техникума на здоровый образ жизни.

3. Внедрение современной системы диспансеризации и мониторинга физического состояния студентов, преподавателей и сотрудников университета

4. Применение и распространение инновационных методик по здоровьесбережению обучающихся. Обязательное включение в преподавание учебных дисциплин разделов и тем по правилам личной гигиены, борьбе с вредными привычками.

5. Создание модели проведения комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся и преподавателей.

6. Разработка и внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья студентов.

7. Систематизация деятельности социально-педагогической, медицинской, психологической и информационной служб в пропаганде здорового образа жизни.

8. Увеличение количества обучающихся, преподавателей и сотрудников техникума, занимающихся физической культурой и спортом.

9. Создание системы информационного обеспечения и популяризации занятий физической культурой и спортом в техникуме.

10. Возрождение традиционных и развитие новых спортивно-массовых мероприятий в техникуме.

11. Совершенствование организации и расширение содержания спортивно-массовых мероприятий на уровне учебных групп и техникума.

12. Повышение уровня знаний студентов и преподавательского коллектива по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

13. Создание эффективно функционирующей мобильной системы формирования здорового образа жизни, обеспечивающей воспитание профессионально-компетентной, социально-активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности;

14. Формирование осознанного и ответственного отношения обучающихся и преподавателей к здоровью, устойчивой ориентации на самосохранительное поведение, здоровый образ жизни;

15. Повышение здоровьесберегающей активности, эффективности учебной и трудовой деятельности.

**Заключение**

Состояние здоровья студентов характеризуется отрицательной динамикой, которая выражается в том, что от первого курса к выпускному повышается интенсивность симптомов болезней.

В последние годы в России резко обострилась проблема с состоянием здоровья населения: увеличилось количество студентов, употребляющих наркотики, алкоголь, табак. Систематически снижается уровень здоровья студенческой молодежи. Растет число студентов, имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья. Отмечается, что третья часть студентов оценивает состояние своего здоровья как удовлетворительное плохое. Большая часть студентов имеет хронические заболевания.

С этим связано формирование здоровьесберегающей среды учебного заведения. Под здоровьесберегающей средой понимается комплексная программа, базирующаяся на соответствующей социальной инфраструктуре определенного типа и включает в себя образовательные, воспитательные, медицинские, административно управленческие и иные формы работы по обеспечению здоровья молодого поколения в процессе образования.

Цель поддержания здоровьесберегающей среды – обеспечение студентов высоким уровнем реального здоровья, создание необходимого багажа знаний, умений и навыков, необходимых для поддержания здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья. Если забота о здоровье студентов является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и осуществляется на профессиональном уровне, то только тогда можно говорить о реализации здоровьесберегающего подхода и об осуществлении преемственности в образовании, в результате их внедрения будет производиться защита здоровья молодого поколения от воздействия негативных факторов.

Список литературы

1. Анастасова Л.П. Формирование здорового образа жизни подростков: методическое пособие для учителей. // Биология (приложение). 2000..№40,41,42,43,44.

2. День здоровья: о проведении всероссийского дня здоровья в общеобразовательных учреждениях // Учительская газета. – 2003.-№ 11-12.

3. Зайцев Д.В. Проблемы обучения детей с ограниченными возможностями здоровья // Педагогика.- 2003.- №1

4 Кокарева З.А. Охрана и укрепление здоровья детей в современных образовательных технологиях//Образование .2002.№5.

5. Лекманов А. «Здоровье и образование в 21 веке» //Здоровье детей (Приложение).-2003.-№14

6. Лукацкий М. Исходный приоритет образования –здоровье // Педагогический вестник.-2001.-№5.

7. О работе экспериментальных общеобразовательных учреждений по направлению «Здоровьесберегающие технологии»и :Письмо Минобразования от 26.08.02 №13-51-104/13//Вестник образования.-2002.-№19.

8. Образование о здоровье ( основные наработки к ведомственной целевой программе): письмо от 28.03.02 №29/2048-6 //Вестник образования.-2002.-№12..

9. Плотникова Е.Б. Простые народные истины и здоровьесбережение в образовательном процессе. // Дополнительное образование.-2002.

Приложение

|  |
| --- |
| Тест: Как вы относитесь к своему здоровью? |
| Увы, но далеко не каждый из нас относится к своему здоровью должным образом. У всех, как правило, есть свои проблемные «звенья».  Для одних это питание, для других – движение, а для третьих – рабочее время. Для того чтобы выяснить, на что, прежде всего, нужно обратить внимание, чтобы организм верой и правдой служил вам долгие годы, пройдите этот тест.  Подумайте, насколько соответствуют действительности приведенные ниже высказывания. После чего подсчитайте набранные баллы (сначала по группам, а потом все вместе).  I. Подвижность  1. Я занимаюсь спортом:  - не более раза в месяц (1)  - обычно раз в неделю (2)  - в среднем два-три раза в неделю (3)  2. Я могу подняться без одышки:  - максимум на один этаж (1)  - на два-три этажа (2)  - столько этажей, сколько необходимо, потому что я всегда пользуюсь лестницей (3)  3. Такие физические упражнения на выносливость, как бег, езда на велосипеде, продолжительные забеги на лыжах или плавание:  - не интересуют меня (1)  - практикуются мной только тогда, когда это необходимо (2)  - практикуются мной постоянно (3)  4. Физические упражнения за рабочим столом:  - это чепуха: как это вообще выглядит? (1)  - знаю о них, хотя редко применяю на практике (2)  - выполняю регулярно (3)  Сумма в данной группе \_ баллов  II. Питание  5. Еда:  - это неизбежное зло (1)  - не так уж и важна, однако я все же уделяю внимание витаминам (2)  - должна быть вкусной и, прежде всего, здоровой (3)  6. Время приема пищи:  - наступает тогда, когда я проголодаюсь, нерегулярно (1)  - строго определенное, я стараюсь его придерживаться (2)  7. Если вдруг мне запретят есть какие-то определенные вещи, то это будет:  - катастрофа! Ведь всегда самая вкусная пища - нездоровая! (1)  - неприятно, но нельзя же делать из этого проблему! (2)  - первым шагом к здоровью (3)  Сумма в данной группе \_ баллов  III . Стиль жизни  8. Я курю:  - регулярно (1)  - только в особых случаях (2)  - никогда (3)  9. Алкоголь:  - вполне привычная вещь для меня (почти ежедневно) (1)  - употребляю спиртное максимум два-три раза в неделю (2)  10. Кофе, кола и другие энергетические напитки:  - без них я не продержусь и дня (1)  - пью их от случая к случаю (2)  - обычно не нуждаюсь в них (3)  11. Мой жизненный ритм:  - чрезвычайно изменчив: ненормированный рабочий день, бессонные ночи по выходным, иногда смена часовых поясов (1)  - в некоторой мере можно назвать упорядоченным, однако работа занимает у меня слишком много времени (2)  - в полном порядке, я регулярно питаюсь и соблюдаю режим сна (3)  Сумма в данной группе \_ баллов  IV . Рабочая нагрузка  12. На моем письменном столе:  - постоянный беспорядок, я никогда ничего не успеваю (1)  - в большинстве случаев царит беспорядок, но все достаточно понятно (2)  - по вечерам обычно чисто, я убираюсь перед следующим рабочим днем (3)  13. Мой шеф и коллеги:  - с гораздо большим удовольствием любуюсь ими со спины (1)  - отношусь к ним с безразличием (2)  - считаю, что мы отличная команда (3)  14. Обычно я иду с утра на работу:  - в дурном настроении (1)  - с удовольствием (2)  15. Отпуск:  - это мое спасение: только ради него и живу (1)  - идет мне на пользу: наконец-то я снова смогу поправить свое здоровье (2)  Сумма в данной группе \_ баллов  ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ  15-23 балла  Вы не уделяете должного внимания здоровью и активному образу жизни. Чтобы лучше себя чувствовать, постарайтесь поработать над каждой из областей, обозначенных в тесте. О своем наиболее слабом звене вы узнаете, подведя итоги по группам.  24-32 балла  В некоторых областях вы вполне заботитесь о своем здоровье, однако всегда можно что-то улучшить. Подведя итоги по группам, вы узнаете, какие сферы больше всего нуждаются в вашем внимании.  33-41 балл  Поздравляем! Забота о здоровье и регулярная физическая активность – для вас первоочередные задачи. Однако никто не совершенен – научиться еще паре-тройке приемов вам будет только полезно. Проведя итоги по группам, вы узнаете, какой из областей необходимо уделить наибольшее внимание.  Итоги по группам  Подвижность: 4-12 баллов  Если в этой области набрано меньше восьми баллов, вы испытываете недостаток движения, и это может угрожать здоровью. Физическая активность не обязательно означает занятия спортом. Если вы будете ходить быстрее и чаще подниматься по лестнице, то эти меры также будут способствовать кровообращению. А если вы освоите комплекс упражнений на рабочем месте, то оздоровитесь гораздо быстрее. Ну а регулярные занятия фитнесом – бесспорно оптимальный вариант.  Питание: 3-8 баллов  Сбалансированное питание – основа хорошего самочувствия. Если в этой области вы набрали менее пяти баллов, надо тщательно проанализировать свой рацион: скорее всего, он в основном состоит из фастфуда и кока-колы. Постарайтесь сбалансировать свое меню, обогатив его живыми витаминами. Поверьте, полезная еда может быть при этом и вкусной.  Стиль жизни: 4-11 баллов  Курение, алкоголь и ненормированный режим – мы не задумываемся об этом, пока молоды. Однако со временем и с возрастающей рабочей нагрузкой отрицательное влияние этих факторов на здоровье все более ощутимо. Если вы набрали менее восьми баллов, пора снижать потребление табака и алкоголя.  Рабочая нагрузка: 4-10 баллов  Вы считаете свою работу обременительной? Испытываете на службе слишком большое давление или возвращаетесь домой выжатыми, как лимон? Если вы набрали меньше восьми баллов, значит, у вас серьезные проблемы.  Постарайтесь подобрать и освоить способы борьбы со стрессом на работе. При каких-либо сложностях, можете воспользоваться помощью психолога. |