

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ**

**«МУЗЕЙ-УСАДЬБА В. И. СУРИКОВА»**

660017, г. Красноярск, ул. Ленина, 98 тел: +7(391)211-24-78

ИНН/КПП 2466092748/246601001, ОГРН 1022402664536,

e-mail: surikov-museum@mail.ru

СОГЛАСОВАНО:

Представитель работников

МБУК «Музей-усадьба В.И. Сурикова»

Стеблинский А. М. Стеблинский

« 17 » 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Исполняющий обязанности директора МБУК

«Музей-усадьба В.И. Сурикова»

Квашнина Ю.В. Квашнина

« 17 » 09 2025 г.



**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ**

г. Красноярск, 2025

## Содержание

№п/п	Оглавление	Страница
I.	Пояснительная записка	3
II.	Цель и задачи Программы	4
III.	Оценка эффективности Программы	5
IV.	Ожидаемые результаты, их социальная значимость	6
V.	Механизм реализации Программы	6
VI.	Основные направления реализации Программы	6
VII.	Содержание деятельности с работниками	8
	Приложения. (Анкета, упражнения, памятки по здоровому питанию).	11

Время изучения программы – 10 минут.

Время прохождения анкеты – 2 минуты.

## **I. Пояснительная записка**

Корпоративная программа укрепления здоровья работников муниципального бюджетного учреждения культуры «Музей – усадьба В.И. Сурикова» представлена с использованием рекомендаций, разработанных Федеральным государственным бюджетным учреждением «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России, с целью формирования у работников умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии, как залого успешности в профессиональной деятельности.

Корпоративная программа включает в себя реализацию мер по наиболее актуальным направлениям: 1) по отказу от курения, 2) по повышению физической активности, 3) по сохранению психологического здоровья и благополучия, 4) по здоровому питанию.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье – неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

По данным ВОЗ, причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте являются хронические неинфекционные заболевания, причем основная доля приходится на болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования и травмы. Почти 60% общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами: артериальная гипертония, курение, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни. Данные факторы поддаются управлению через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Согласно определению ВОЗ, рабочее место – оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний. Система управления рисками (мероприятия по охране труда) является патерналистским инструментом выстраивания системы взаимодействия всех участников, которая пронизывает все уровни взаимодействия: государство-работодатель, работодатель-работник, государство-работник.

Корпоративная программа укрепления здоровья работников муниципального бюджетного учреждения культуры «Музей-усадьба В. И. Сурикова» (далее – программа) – это проект, участниками которого выступают государство-работодатель-работник, как элемент корпоративной культуры и программы лояльности в системе управления персоналом и достижении конкретных измеримых результатов.

В настоящее время очень широкое распространение получил термин «здоровьесбережение». Под «здоровьесбережением» принято понимать систему мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья работников.

Программа разработана на основе:

- Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федерального закона № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;
- Паспорта национального проекта «Здоровье для каждого», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16;
- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2030 года»;
- Регионального проекта Красноярского края «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»;
- Региональной программы Красноярского края «Укрепление общественного здоровья» утв. Распоряжением Правительства Красноярского края от 18 июня 2020 года N 414-р в ред. Распоряжения Правительства Красноярского края от 01.02.2021 N 48-р.

## **II. Цель и задачи Программы**

### **Цель Программы:**

Увеличение личного потенциала каждого работника и корпоративного человеческого капитала как основного ресурса организации посредством формирования у персонала умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в профессиональной деятельности.

### **Задачи Программы:**

1. Выявить факторы, влияющие на здоровье работников и получить общие сведения о состоянии здоровья персонала через организацию контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров и проведением ежегодного «Мониторинга здоровья» в форме опроса (анкетирования работников).
2. Создать условия для воспитания у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации мероприятий и условий, способствующих воспитанию приверженности принципам здорового образа жизни.

3. Организовать физкультурно-оздоровительную работу с персоналом и культурный досуг.

4. Разработать систему поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здоровья на рабочем месте.

5. Разработать систему оценки эффективности проводимых мероприятий.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни работников муниципального бюджетного учреждения культуры «Музей-усадьба В. И. Сурикова», а также организация работы по её реализации составлена с учётом возраста, пола, реального состояния здоровья и факторов риска, наличия неблагоприятных профессиональных, социальных, экономических условий.

**Участники программы:** работники муниципального бюджетного учреждения культуры «Музей-усадьба В.И. Сурикова».

### III. Оценка эффективности Программы

Эффективность реализации программы здорового образа жизни для конкретного человека можно определить по ряду биосоциальных критериев, включающих:

1. Оценки морфофункциональных показателей здоровья (посредством тестирования и антропометрии):

- уровень физического развития;
- уровень физической подготовленности.

2. Оценки состояния иммунитета (посредством медицинского наблюдения):

- количество листов временной нетрудоспособности в течение определенного периода.

3. Оценки адаптации к социально-экономическим условиям жизни (посредством психологического тестирования и оценивания профессионального роста):

- эффективность профессиональной деятельности;
- широту и степень проявления социальных и личностных интересов.

4. Оценки уровня валеологических показателей (посредством тестирования):

- степень сформированности установки на здоровый образ жизни;
- уровень валеологических знаний, а именно: знаний о закономерностях проявления, механизмах и способах формирования, сохранения и укрепления здоровья человека;
- уровень усвоения практических навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья;
- умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы здорового образа жизни необходимо соблюдение некоторых принципов:

- сознательности, активности и добровольности;
- доступности (постепенность, преемственность, последовательность);
- индивидуализации и возрастной адекватности;
- систематичности и непрерывности;

– системного чередования нагрузок и отдыха.

#### **IV. Ожидаемые результаты Программы. Их социальная значимость.**

В результате реализации Программы ожидается:

1. сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности;
2. активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (курения), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены;
3. формирование благоприятных межличностных отношений в трудовых коллективах;
4. снижение заболеваемости у работников муниципального бюджетного учреждения культуры «Музей-усадьба В. И. Сурикова»;
5. сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями и выполнение врачебных предписаний.

#### **V. Механизм реализации Программы.**

1. Внедрение научно-методических подходов к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья работников.
2. Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья работников.
3. Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования работников.

#### **VI. Основные направления реализации Программы**

Основные направления реализации Программы: просветительское, спортивно-оздоровительное, медицинское.

1. Медицинское направление предполагает: обязательное медицинское обследование.
2. Просветительское направление предполагает: организацию деятельности с работниками по профилактике табакокурения, гиподинамии, эмоционального выгорания; пропаганду здорового образа жизни (беседы, материалы наглядной агитации).
3. Спортивно-оздоровительное направление предполагает: организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу, а также различным формам оздоровительной работы.

#### **Основные направления деятельности по реализации Программы:**

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения, по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья и благополучия, по здоровому питанию.

2. Организация информирования сотрудников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение информационных материалов на официальном сайте и в социальных сетях.

3. Организация активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий оздоровительной гимнастикой на рабочем месте.

#### **Мониторинг реализации Программы.**

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности сотрудников программой, а также низким охватом сотрудников мероприятиями программы.

#### **Мониторинг проводится по следующим параметрам:**

1. Повторное проведение опроса с помощью анкеты, с целью выявления динамики факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала в процессе реализации программы. Повторное анкетирование рекомендуется проводить через 6 месяцев после начала реализации программы.

2. Организация контроля над проведением диспансеризации сотрудников.

3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.

#### **Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы.**

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.

2. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.

3. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.

4. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.

5. Повышение лояльности работников к руководству.

6. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации.

7. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников.

#### **Оценка эффективности реализации Программы.**

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие параметры:

– отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);

– охват сотрудников программой;

– оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;

– оценка достижения результатов программы.

– сокращение доли лиц с факторами риска развития заболеваний (выявляются при прохождении диспансеризации);

– увеличение приверженности к здоровому образу жизни; снижение заболеваемости, периодов временной нетрудоспособности, уровня текучести кадров.

### **Этапы реализации Программы.**

1. Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.

2. Организация контроля над проведением диспансеризации сотрудников.

3. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте, утверждение корпоративной программы.

4. Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространённым факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

5. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний.

6. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения несчастных случаев на рабочем месте, а также получения микротравм.

7. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

8. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.

9. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

10. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

## **VII. Содержание деятельности с работниками**

### **1. Медицинское направление.**

#### **Содержание деятельности по здоровому образу жизни (ЗОЖ).**

Одним из факторов, определяющих здоровье, является активное участие в диспансеризации.

**Диспансеризация** – это комплекс лечебно-профилактических мероприятий, проводимых медицинскими учреждениями.

**Диспансеризация** – комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения). Проводится в поликлинике по месту жительства.

Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 13.03.2019 №124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определённых групп взрослого населения».

Своевременность прохождения медосмотров и обращения за медицинской помощью в случае заболевания, точное выполнение врачебных предписаний благополучно сказываются на здоровье. Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.

Однако в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья. Здоровый образ жизни – это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

ЗОЖ направлен на устранение факторов риска: низкий уровень физической трудовой активности, неудовлетворенность трудом, пассивность, психоэмоциональная напряженность, невысокая социальная активность и низкий культурный уровень, экологическая безграмотность, гиподинамия, нерациональное и несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ. ЗОЖ является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний). Первым шагом к созданию своей индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой мотивации.

К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное, глубокое убеждение и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя, своей семьи и общества просто не существует.

Необходимо также понимать, что мотивация является системообразующим фактором поведения.

В связи с этим ЗОЖ – это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека, реализуемая посредством определенных форм поведения.

#### **Основные составляющие (элементы) здорового образа жизни:**

1. Режим жизнедеятельности, заключающийся, прежде всего, в необходимости эффективной организации трудовой деятельности, чередования видов работы, труда и активного отдыха, гармоничном сочетании умственного и физического труда.

2. Рациональное питание и питьевой режим.

3. Оптимальная двигательная активность.

4. Закаливание, как тренировка иммунитета.

5. Выполнение общегигиенических требований, с целью обеспечения физического и психического здоровья.

4. Минимизация отрицательного воздействия состояния окружающей среды на человека.

5. Отказ от вредных привычек (табакокурение, алкоголя).

## 2. Просветительское направление.

### Блок 1. Реализация мероприятий по отказу от курения

№ п/п	Мероприятия, направленные на борьбу с курением	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение	<p>Издание локальных актов о запрете курения на территории муниципального бюджетного учреждения культуры «Музей-усадьба В.И. Сурикова» (включая открытую территорию); о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака. Практика не требует дополнительного финансирования.</p> <p>Для реализации практики необходимо: определить места для размещения знаков/составить список; растиражировать знаки; поместить знаки в обозначенных местах.</p>	Старший научный сотрудник – Смольникова Наталья Андреевна	Увеличение количества курящих сотрудников, сокративших количество перекуров.
2.	Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами о вреде курения	<p>Практика не требует дополнительного финансирования.</p> <p>Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определить места,</li> <li>- подобрать,</li> </ul> <p>приобрести, растиражировать информационные материалы (брошюры, листовки);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поместить материалы в обозначенных местах.</li> </ul>	Старший научный сотрудник – Смольникова Наталья Андреевна	Увеличение количества сотрудников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет; увеличение количества сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни; увеличение количества курящих сотрудников, сокративших количество перекуров; увеличение количества курящих сотрудников,

				делавших попытки отказаться от курения; увеличение количества курящих сотрудников, отказавшихся от курения.
3.	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров	<p>Для осуществления практики необходимо обеспечить санитарные нормы помещения. Дополнительных финансовых вложений не потребуется.</p> <p>Для реализации практики необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разместить в местах общего пользования, вокруг рабочих зон информацию (конкретные упражнения, схему) для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы;</li> <li>- организовать информирование сотрудников о проводимом мероприятии.</li> </ul>	Старший научный сотрудник – Смольникова Наталья Андреевна	<p>Увеличение количества сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни;</p> <p>увеличение количества курящих сотрудников, поддерживающих инициативу заменить перекуры физкультурой;</p> <p>увеличение количества курящих сотрудников, которые пользуются возможностью заменить перекуры физкультурой;</p> <p>увеличение количества курящих сотрудников, сокративших количество перекуров;</p> <p>увеличение количества курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения на работе.</p>

Блок 2. Профилактика эмоционального выгорания

№ п/п	Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья и благополучия	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
-------	--	--------------------------	---	---

1.	Проведение «Часов психологической разгрузки»	<p>Мероприятия с использованием элементов тренинга для снижения психоэмоционального выгорания;</p> <p>- мероприятия с использованием элементов тренинга для сближения членов коллектива «Коллегиальный чай»;</p> <p>- сеансы релаксации для членов коллектива.</p>	Старший научный сотрудник – Смольникова Наталья Андреевна	Уменьшение количества работников в группе психоэмоционального риска
2.	Разработка и проведение тестов, направленных на профилактику выгорания	<p>- размещение методических рекомендаций на стенде для всеобщего ознакомления, например, для экскурсоводов музея по профилактике психоэмоционального выгорания;</p> <p>- проведение тестов, опросов для выявления личной мотивации сотрудников на улучшение своего психоэмоционального здоровья</p>	Старший научный сотрудник – Смольникова Наталья Андреевна	Сокращение текучести кадров, улучшение психологического климата в коллективе, повышение уровня уважения к руководству учреждения

Блок 3. Реализация мероприятий по пропаганде здорового образа жизни (популяризация здорового питания).

№	Мероприятия, направленные на организацию рационального здорового питания	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1.	Организация тематических дней, направленных на популяризацию здорового питания коллективе	<p>Для реализации тематических дней необходимо:</p> <p>- Ответственным лицом за 1-2 недели до проведения мероприятия выбрать актуальную тему и объявить конкурс на самое полезное по КБЖУ (количество белков, жиров и углеводов) блюдо из выбранного продукта (например, кабачка).</p> <p>- Сотрудников знакомят с условиями конкурса;</p>	Старший научный сотрудник – Смольникова Наталья Андреевна	Количество проведенных мероприятий, количество сотрудников, посетивших мероприятие, количество сотрудников, попробовавших приготовить данное блюдо.

		<p>- сотрудники подготавливают рецепт блюда из полезных продуктов и доступных ингредиентов, дают описание техники приготовления блюда, фото блюда;</p> <p>- в рамках обеденного перерыва, где все сотрудники собираются за обеденным столом проходит обсуждение и голосование за самые интересные и полезные рецепты, чтобы все могли включить данное блюдо в свой рацион;</p> <p>- завести «кулинарную книгу» с полезными рецептами от сотрудников учреждения.</p>		
--	--	---	--	--

Блок 4. Реализация мероприятий по повышению физической активности

<i>№ п/п</i>	<i>Мероприятия, направленные на повышение физической активности</i>	<i>Направления деятельности</i>	<i>Ответственный за реализацию мероприятия</i>	<i>Ожидаемые результаты реализации мероприятия</i>
1.	Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами с советами по физической активности	<p>Для реализации практики необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определить места и формат информации (плакаты, объявления, презентации, фильмы, брошюры);</li> <li>- подобрать, приобрести, растиражировать информационные материалы;</li> <li>- поместить материалы в обозначенных местах.</li> </ul>	<p>Старший научный сотрудник – Смольникова Наталья Андреевна</p>	<p>Снижение процента работников с низким уровнем физической активности; здоровье, поддержка здорового образа жизни и безопасность труда.</p>
2.	Организация «Недели физической активности»	<p>Проводятся информационно-мотивационные кампании (тематические рассылки по всем существующим каналам связи, викторины), работники отказываются от пользования лифтом в</p>	<p>Старший научный сотрудник – Смольникова Наталья Андреевна</p>	<p>Снижение процента работников с низким уровнем физической активности</p>

		<p>пользу ходьбы по лестнице, проводят гимнастику в офисах: специальные десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте («Зарядка для офиса», «Офисная йога».</p> <p>Проводится акция «На работу пешком - легко!» Вовлекаются в соответствующие мероприятия не только работники. По итогам «Недели физической активности» выбирается самый тренированный сотрудник, победители получают благодарности руководства.</p>		
3.	Организация совместных выходов на природу, пеших прогулок.	Хайкинг - пеший спорт в экологически чистых местах города	Старший научный сотрудник Смольникова Наталья Андреевна	Увеличение количества работников, участвующих активных видах отдыха.

Ответственный по охране труда



Смольникова Н. А.

### Типовая анкета для работников

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

- Мужской
- Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- 18-34
- 35-54
- 55-74
- 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

- Среднее
- Среднее специальное
- Высшее – Бакалавриат (4 года обучения в ВУЗе)
- Высшее – Магистратура (5-6 лет обучения в ВУЗе)
- Имеете дополнительное образование

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

- Ежедневно
- Нерегулярно
- Бросил(а)
- Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

- 5-7 раз в неделю
- 3-4 раза в неделю
- 1-2 дня в неделю
- 1-3 дня в месяц
- менее 1 раза в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ
- Редко
  - Постоянно
  - Никогда
  - Не контролирую
7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ
- Болезни сердечно-сосудистой системы
  - Болезни органов дыхания
  - Болезни нервной системы
  - Болезни органов пищеварения
  - Болезни мочеполовой системы
  - Болезни кожи и придатков
  - Другое (указать)
8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ
- Да
  - Нет
  - Никогда не контролировал(а)
9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ
- Да
  - Нет
  - Никогда не контролировал(а)
10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)
- Зарядка/Гимнастика
  - Бег
  - Фитнесс
  - Силовые тренировки
  - Плавание
  - Лыжный спорт/Бег
  - Велосипедный спорт
  - Спортивные игры
  - Ходьба
  - Другое (указать)
  - Не занимаюсь
11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
- Менее 30 минут
  - 30 минут - 1 час

- 1-3 часа
- 3-5 часов
- 5-8 часов
- 8 часов и более
- Другое (указать)

12. ВАШ РОСТ (см): \_\_\_\_\_

13. ВАШ ВЕС (кг): \_\_\_\_\_

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

- Мероприятия по вопросам отказа от курения
- Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
- Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального давления
- Мероприятия по вопросам занятий физической активности.
- Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
- Другое (указать)

17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата заполнения « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*Благодарим за участие!*

### Советы по повышению повседневной физической активности

Многим людям, в силу разных причин, трудно сразу приступить к тренирующим занятиям оздоровительной физкультурой. Поэтому для начала, чтобы выработать положительную мотивацию и встать на путь дальнейшего оздоровления, следует увеличить повседневный уровень двигательной активности. С этой целью рекомендуется:

- больше ходить пешком, заменить ходьбой подъем на лифте и поездку в душном автобусе;
- заниматься ежедневно утренней гимнастикой, 15 минут упражнений утром повысят настроение, более плавно переведут организм из состояния сна в состояние дневного бодрствования, снимут сонливость;
- стараться быть подвижными в течение дня, растягиваться, чтобы сохранять мышцы эластичными, а суставы гибкими;
- дома во время приготовления ужина или во время другой домашней работы полезно включить музыку и подвигаться, потанцевать, не прекращая основного занятия;
- использовать прогулку с собакой или игры с маленькими внуками, поход за грибами и ягодами и даже уборку дома;
- заниматься физическим трудом (работа на приусадебном участке и пр.);
- играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т. д.);
- начать регулярные занятия каким-либо видом физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т. д.).

**Важно!** Положительный эффект физической активности проявляется только при постоянных занятиях.

**Чтобы легче было поддерживать хороший уровень активности, соблюдайте эти простые правила:**

- Упражнения и тренировки должны нравиться, быть приятными, поэтому для ежедневных тренировок выбирайте любимый тип упражнений и занятия, которые Вам подходят, могут быть легко вставлены в Ваш распорядок.

- Не ждите сразу блестящих результатов, наберитесь терпения.
- Начинайте занятия постепенно и расширяйте режим активности.
- Найдите друзей для совместных занятий.
- Не старайтесь соревноваться с другими участниками. Стремитесь улучшить свой собственный результат.
- 1-2 дня в неделю должны быть выходными для того, чтобы избежать перегрузки.

– Приступайте к занятиям только после того, как Вы полностью оправились после болезни.

После этого продолжите занятия с меньшей нагрузкой, чем до болезни.

– Надевайте удобную обувь и свободную одежду.

– Помните, занятия физической активностью должны продолжаться всю жизнь! Не следует начинать слишком интенсивно. Получайте удовольствие от того, что Вы становитесь здоровее!

**5 признаков улучшения здоровья после увеличения физической активности:**

1. Снижение артериального давления.
2. Улучшение сна, настроения и самочувствия.
3. Нормальная частота пульса.
4. Более быстрое восстановление частоты сердечных сокращений до исходных значений после занятия (примерно в течение 10 минут).
5. Постепенное повышение интенсивности физической нагрузки не сопровождается увеличением утомляемости.

**Повышение физической активности позволит вам сохранить здоровье на долгие годы!**

## Комплекс упражнений

Неважно, сколько Вам лет и как долго Вы не занимались физическими тренировками. Правильно составленная программа упражнений обязательно улучшит Ваше физическое состояние. Упражнения, представленные в нашей программе, могут выполняться даже теми людьми, которые длительно не занимались физическими упражнениями, и даже теми людьми, кто болен, был неподвижен. Программы по развитию гибкости и силы разбиты на три уровня сложности. Очень важно начинать программу упражнений постепенно, со временем увеличивая нагрузку. Для освоения всего комплекса упражнений могут потребоваться месяцы. Некоторые люди могут справиться с этим быстрее.

### Упражнения на гибкость

Начинайте серию упражнений с глубокого дыхания и продолжайте его с перерывами в процессе тренировки.

#### **Первый уровень.**

##### **1. Растяжка пальцев.**

Ладонь правой руки смотрит вниз. Пальцы или ладонь левой руки подкладывают под пальцы правой руки.левой рукой мягко надавите на пальцы правой руки по направлению вверх. Затем левая рука перемещается наверх и давит пальцы вниз. Предлагаемое количество упражнений на каждую руку – пять раз.

##### **2. Вращение кистью: сохранение гибкости запястья и объема движений.**

Обхватите правое запястье левой рукой. Сохраняйте положение правой руки ладонью вниз. Сделайте медленно по пять вращательных движений по и против часовой стрелки. Предлагаемое количество упражнений на каждую руку – пять раз.

##### **3. Вращение в голеностопном суставе: улучшает гибкость и увеличивает объем движений в голеностопном суставе.**

Положите правую ногу на левую, медленно вращайте ступней правой ноги, делая большой полный круг. По десять вращений в каждую сторону на каждую ногу.

##### **4. Разгибание шеи: развивает гибкость шеи и диапазон движений.**

Сядьте удобно. Наклоните голову вперед до тех пор, пока Ваш подбородок не коснется груди. Для растяжки можно также просто вытягивать подбородок вперед. Вернитесь в исходное положение и медленно поверните голову в левую сторону. Вернитесь в исходное положение и после этого осторожно поверните голову в правую сторону. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуется пять повторений.

**5. Сгибание бедра: упражнение предназначено для растяжки мышц задней поверхности бедра и низа спины.**

Лягте на спину. Руки вытянуты вдоль тела. Подтяните одно колено к груди обеими руками и удерживайте в таком положении. Досчитайте до пяти и повторите аналогичное упражнение с другой ногой. Рекомендуется выполнять по три-пять повторений.

**6. Имитация плавания кролем и на спине: упражнение предназначено для растягивания мышц спины.**

Встаньте. Ноги на ширине плеч. Руки расслаблены. Немного согните колени и попеременно размахивайте руками вперед и назад, делая большой круг, имитируя плавание кролем и на спине. Рекомендуемое количество повторений – шесть-восемь для каждого «стиля плавания».

**7. Потягивание: упражнение предназначено для растяжки мышц плечевого пояса и грудной клетки.**

Глубоко вдохните, поднимая руки вверх. В том случае, если Вы выполняете упражнение стоя, поднимитесь на носки. Выдыхайте, медленно опуская руки вниз. Упражнение можно выполнять из положения сидя. Рекомендуемое количество повторений – шесть-восемь.

**8. Растяжка спины: упражнение предназначено для улучшения гибкости нижней части спины.**

Сядьте прямо. Сильно нагнитесь вперед, затем вернитесь в исходное положение. Повторите движения, наклоняясь сначала в сторону правой ноги, придерживаясь при этом обеими руками за правое колено, а затем в сторону левой ноги, придерживаясь обеими руками за левое колено. Во время наклона выдыхайте. Рекомендуемое количество повторений – четыре-шесть раз в сторону каждой ноги.

**9. Разрывание цепи: упражнение предназначено для растяжки грудных мышц.**

Встаньте прямо. Расстояние между ступнями должно быть приблизительно 15 см. Напрягите ноги, брюшной пресс и распрямите грудную клетку.

Поднимите руки перед собой со сжатыми кулаками на уровень груди. Глубоко вдохните и медленно выдохните. Медленно потяните руки назад как можно дальше, стараясь удерживать локти на уровне груди. Рекомендуемое количество повторений – восемь-десять раз.

**Второй уровень.**

**1. Подтягивание обеих ног: такое упражнение позволяет растянуть нижнюю часть спины и ягодиц.**

Лягте на спину. Руки вытянуты вдоль тела. Подтяните ноги к груди. Обхватите бедра вокруг руками и сцепите пальцы в замок. Осторожно попытайтесь оторвать ягодицы от пола. Задержитесь в таком положении на 10-15 счетов. Рекомендуемое количество повторений – три-пять раз.

**2. Наклоны в положении сидя: упражнение для растяжки поясницы и подколенных сухожилий.**

Сядьте на пол. Ноги вытянуты вперед, колени вместе. Выдохните и потянитесь вперед, медленно скользя руками по ногам. Наклоняйтесь настолько, насколько Вам комфортно. Используйте руки для

поддержки. Задержитесь в таком положении на шесть-восемь счетов. Не возвращайтесь в исходное положение резко. В процессе выпрямления медленно вдыхайте. Рекомендуемое количество повторений – три-четыре.

**3. Растяжка грудных мышц: упражнение для растяжки мышц груди и плечевого пояса.**

Встаньте на расстоянии руки от косяка в дверном проеме. Одна рука лежит на поясе. Другой рукой, слегка согнутой в локтевом суставе, упритесь в край косяка и поворачивайте корпус в противоположную сторону. Рекомендуемое количество повторений – три-четыре для каждой руки.

**4. Растяжка сидя: упражнение предназначено для растяжки подколенных сухожилий и мышц спины.**

Сядьте на пол. Выпрямите одну ногу. Вторую ногу расположите максимально комфортно перед собой. Поддерживайте вес тела руками и держите спину прямо. Наклонитесь в сторону выпрямленной ноги максимально, но, чтобы не потерять чувство комфорта. Удерживайте такое положение несколько секунд, выдыхая. После этого, медленно вдыхая, вернитесь в исходное положение. Поменяйте ноги местами. Рекомендуемое количество повторений – три-пять для каждой стороны.

**Третий уровень.**

**1. Растяжка сидя: упражнение предназначено для увеличения гибкости поясницы и подколенных сухожилий.**

Сядьте на пол. Ноги вытянуты и разведены на максимально удобное расстояние. Выдыхая, наклоняйтесь вперед, скользя руками по ногам. Задержитесь в таком положении на пять-восемь счетов. После этого, медленно вдыхая, вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений – три-пять.

**2. Растяжка ахилловых сухожилий: упражнение предназначено для растяжки икроножных мышц и ахилловых сухожилий.**

Встаньте лицом к стене на расстоянии 60-90 см. Поднимите выпрямленные руки перед собой, наклонитесь к стене и упритесь в нее руками. Переместите левую ногу вперед на полшага, а правую ногу – на полшага назад. Прижмите правую пятку к полу. Наклоняйте бедра вперед, растягивая икроножную мышцу правой ноги. Задержитесь в таком положении на 5-10 счетов. Дышите нормально. Поменяйте ноги местами. Рекомендованное количество повторений – пять-шесть раз для каждой ноги.

**3. Модифицированная поза змеи: для растяжения брюшной стенки, грудных и передних мышц шеи.**

Лягте на живот с опорой на вытянутые руки, туловище приподнято. Выдыхая, медленно поднимая голову и выгибая спину, опускайте туловище до получения прямого угла в локтевых суставах. Следите за тем, чтобы бедра были прижаты к полу. Удерживайтесь в таком положении, считая от 5 до 10. Вернитесь в исходное положение, медленно вдыхая. Рекомендованное количество повторений – пять раз.

**4. Половинный лук: упражнение предназначено для растяжки верхней части бедра и паховой области.**

Лягте на левый бок. Согните правую ногу в колене и отведите ее назад, взявшись за тыл правой ступни правой рукой. Медленно прогибайтесь назад, удерживая это положение 5-10 счетов. Рекомендуемое количество упражнений – три-пять раз.

### Упражнения на силу

#### Первый уровень.

**1. Сжимание пальцев: предназначено для укрепления кистей.**

Вытяните руки перед собой на уровне плеч ладонями вниз. Медленно согните пальцы в кулак, потом разогните. Рекомендуемое количество повторений – пять. После этого встряхните пальцы.

**2. Касание плеч: упражнение предназначено для повышения подвижности и гибкости локтей, плеч и верхней части рук, оно может выполняться в положении сидя.**

Вытяните руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Сгибая руки в локтях и поднимая предплечья, достаньте плечи пальцами. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуется выполнять по 10-15 раз.

**3. Разгибание ноги: упражнение предназначено для укрепления мышц бедер.**

Сядьте прямо. Поднимайте левую ногу, полностью разгибая ее в колене. Затем медленно опускайте ее. Рекомендуется делать по 10-15 повторений для каждой ноги.

**4. Покачивание ногой назад: упражнение предназначено для укрепления ягодичных мышц и мышц поясницы.**

Встаньте прямо, держась за спинку стула. Отводите выпрямленную ногу с вытянутым носком назад, и приподнимайте, немного отрывая носок от пола.

При этом держите колено полностью выпрямленным и напрягайте мышцы ягодиц. В процессе выполнения упражнения не сгибайте спину. Рекомендуемое количество повторений – десять для каждой ноги.

**5. Полуприседания: для укрепления задних мышц бедра.**

Встаньте прямо перед стулом. Держитесь за спинку стула в процессе выполнения упражнения для сохранения устойчивости. Сгибайте колени, немного приседая, затем поднимайтесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений – 8-12 раз.

**6. Подъем на носки: упражнение позволяет укрепить мышцы голени и голеностопный сустав.**

Встаньте прямо, руки на поясе, ноги вместе. При необходимости придерживайтесь для равновесия за спинку стула. Поднимайтесь на носки, затем опускайтесь. Рекомендуемое количество повторений – 10 раз.

**7. Поднимание колена: для укрепления мышц-сгибателей бедра и мышц нижней части живота.**

Встаньте прямо, поднимите правое колено на уровень груди или так высоко, как Вы можете. При этом спина должна оставаться прямой. Вернитесь в исходное положение, повторите то же самое с левой ноги. Рекомендуемое число повторений – 5 раз для каждой ноги.

**8. Подъем головы и плеч: для укрепления брюшного пресса.**

Лягте на пол, на спину, колени согнуты, руки по бокам, голова слегка наклонена вперед. Приподнимая туловище, тянитесь руками к коленям до касания их пальцами. Задержитесь в таком положении на 5 счетов. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений – 10 раз.

**Второй уровень.**

**1. Сгибание руки: для укрепления мышц руки.**

Встаньте или сядьте прямо, рука с утяжелением опущена. Для утяжеления можно использовать книгу, бутылку или маленькую гантель. Сгибайте руку, поднимая предмет, затем опускайте. Рекомендуемое количество повторений – 10-15 раз для каждой руки.

**2. Разгибание руки: предназначено для укрепления мышц задней поверхности руки.**

Встаньте или сядьте прямо, руки опущены вдоль туловища. Держа предмет массой не более 2 кг, поднимите выпрямленную руку над головой. Затем медленно согните руку таким образом, чтобы предмет оказался за головой. Медленно разогните руку в исходное положение. Сгибание и разгибание рук может выполняться или одновременно двумя руками или поочередно. Рекомендуемое количество повторений – 10-15 раз для каждой руки.

**3. Модифицированное отжимание: для укрепления верхней части спины, груди и задней поверхности рук.**

Встаньте на четвереньки, при этом кисти находятся немного впереди плеч. Согните руки, коснитесь подбородком пола. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений – 5-10 раз.

**4. Попеременные выпады: для укрепления верхней части бедра.**

Встаньте удобно, руки на поясе. Шагните правой ногой вперед на 50-60 см. Левая пятка не должны отрываться от пола. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений – 5-10 раз для каждой ноги.

**5. Модифицированный подъем туловища: для укрепления брюшного пресса.**

Лягте на спину, согните ноги в коленях, ступни на полу. Сцепите пальцы за головой. Приподнимая туловище, старайтесь дотянуться локтями до колен. Вернитесь в исходное положение. Рекомендуемое число повторений – 10 раз.

**6. Отведение ноги: для укрепления наружной поверхности бедра.**

Лягте на бок, ноги вытянуты. Приподнимите ногу на 10-12 см, затем верните в исходное положение. Повторить 10 раз для каждой ноги.

### **Третий уровень.**

При выполнении упражнений третьего уровня используются небольшие грузы (например, гантели) для создания дополнительной нагрузки на мышцы. Вместо гантелей можно применять различные грузы-заменители, такие как утюг, камень, кирпич и др.

#### **1. Попеременное сгибание рук сидя: для укрепления мышц рук.**

Сядьте с опущенными вдоль туловища руками. Возьмите гантели и поочередно сгибайте руки в локтевых суставах. Рекомендуемое количество повторений – 2 подхода по 8-10 раз для каждой руки.

#### **2. Разводка: упражнение предназначено для укрепления грудных мышц и увеличения диапазона движений в плечевом суставе.**

Лягте на спину. Поднимите руки с гантелями над грудью. Вдыхая, разведите в стороны руки, слегка согнутые в локтях. Выдыхая, верните руки в исходное положение. Рекомендуемое количество повторений – 8-12 раз.

#### **3. Вариант разводки: упражнение предназначено для укрепления мышц плечевого пояса.**

Встаньте удобно, держа гантели в руках, поднимите плечи как можно выше, потом потяните их вперед и верните в исходное положение. В процессе опускания плеч выдыхайте. Затем проделайте упражнение, потягивая плечи назад. Рекомендуемое количество повторений – 10 раз вперед и 5 раз назад.

Памятка «12 правил здорового питания»

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие, как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.
3. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (хотя бы по два тех и других в день дополнительно к картофелю). Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.
4. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты, отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием жира и соли.
5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на рыбу, птицу, яйца, бобовые.
6. Следует ограничить потребление сливочного масла в кашах и на бутербродах.
7. Ограничить потребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
8. Общее потребление поваренной соли не должно превышать 6 г (одной чайной ложки) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.
9. Не следует употреблять алкоголь.
10. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания в духовке или в микроволновой печи.
11. Нормальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. Их можно определить с помощью индекса массы тела (ИМТ). Он рассчитывается по формуле: вес (в килограммах) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.  
$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС (КГ)} / \text{РОСТ (М)}^2$$

Норма: 18,5-24,9
12. Для сохранения нормальной массы тела, кроме соблюдения принципов рационального питания, следует поддерживать умеренный уровень физической активности.

### Памятка «Питание при артериальной гипертонии»

Что нужно делать:

- 1) Ограничить потребление поваренной соли.
- 2) Ограничить употребление жидкости до 1,5 литров в день.
- 3) Увеличить потребление продуктов с высоким содержанием: калия (печеный картофель, урюк, чернослив, фасоль, изюм, морская капуста), магния (отруби, фасоль, овсянка, чернослив, морская капуста, пшено).
- 4) Следует есть разнообразные овощи и фрукты - не менее 400 г в день дополнительно к картофелю. Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.
- 5) Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на рыбу, птицу, яйца, бобовые.
- 6) Прекратить употребление спиртных напитков.
- 7) Алкоголь способствует повышению артериального давления и ослабляет действие медикаментов.

**Что рекомендуется, если у Вас повышен уровень холестерина:**

- 1) Употреблять не более 2-3-х яичных желтков в неделю, включая яйца, используемые при приготовлении пищи.
- 2) Ограничить потребление субпродуктов (печени, почек, мозгов), рыбной икры, креветок, крабов (не более 1 раза в месяц).
- 3) Употреблять нежирные сорта мяса, рыбы, птицы, срезать видимый жир, удалять жир, вытапливаемый при приготовлении пищи, с дичи снимать кожу.
- 4) Глубокое прожаривание, особенно с использованием животных жиров, заменить тушением, отвариванием, запеканием.
- 5) Исключить все виды копченостей, жирных сортов колбас, жирного окорока, свиного сала, грудинки, корейки.
- 6) Салаты заправлять не сметаной и майонезом, а растительными маслами.
- 7) Избегать употребления сливочного масла.
- 8) Использовать нежирные сорта кефира (1%), снятое молоко, нежирные (4%, 9%, 11%) сорта творога и сыра (сулугуни, брынза, осетинский и др.).
- 9) Употреблять фрукты и овощи – не менее 400 г в день.
- 10) Использовать хлеб из муки грубого помола.

11) Отдавать предпочтение «белому» мясу (птице, рыбе), ограничить «красное мясо» (говядину, баранину, свинину) до 2-х раз в неделю.

**Как ограничить потребление поваренной соли?**

- 1) Ограничить общее потребление соли до 5 г (чайная ложка без верха) в день. Следует употреблять йодированную соль.
- 2) Избавиться от привычки досаливать пищу за столом, не пробуя ее.
- 3) Отказаться от солений, маринадов и продуктов консервирования и копчения.