

Утверждаю
Директор ООО «Кудымкарские тепловые сети»

_____ Лесников В.В.
«_____» декабря 2020 год

ГБУЗ ПК «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

**Корпоративная
программа укрепления
здоровья работников ООО
«Кудымкарские тепловые
сети»
Пермского Края
«За здоровый образ жизни»**

Срок реализации программы
2021-2022г.г.

Кудымкар, 2020 г.

Содержание

1. Общая информация.
2. Цели и задачи программы.
3. Мероприятия программы
4. Примеры утренней разминки
5. Примеры упражнений на рабочем месте
6. Рациональное питание
7. План мероприятий по программе «Пространство без табачного дыма»
8. Психологические упражнения в борьбе со стрессом
9. Упражнение на релаксацию (расслабление).
10. Приложения.

Общая информация.

С точки зрения концепции ВОЗ политика охраны здоровья - это система мер, формируемых на основе программного подхода и вовлечения в задачи охраны здоровья ответственности работодателей.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения проблем со здоровьем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить ее на безопасном уровне.

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Наша цель – воспитать потребность у человека быть здоровым, приверженность к здоровьесберегающему поведению и здоровому образу жизни, привить навыки активного двигательного режима, здорового питания, создать неприятие вредных привычек-употребления алкоголя, курения табака, злоупотребления сахаром и солью.

Обязанностью органов власти и работодателя является создание условий для граждан к ведению здорового образа жизни, возможность сохранения здоровья за период работы, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Повышение активности двигательного режима работающих оправдано даже в случае наличия тяжелого физического труда, так как

физический труд в большинстве связан с однообразной двигательной активностью. Профилактические упражнения позволяют снизить вероятность возникновения расстройства здоровья, связанного с нерациональной и однообразной физической нагрузкой.

В результате реализации корпоративной программы работники приобретут навыки выполнения коррекционной производственной гимнастики, необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения. Программа охватывает многие вопросы подготовки: по санитарно-гигиеническому воспитанию, физическим упражнениям, закаливанию, противодействию вредным привычкам, досуга. Работник предприятия, участвуя в реализации корпоративной программы, обретает положительные навыки по ведению здорового образа жизни, как во время рабочего дня, так и во время досуга. В части здорового питания необходимо достаточное количество белковых продуктов, полезных продуктов, не перегружать организм жирной и тяжелой пищей. Отказ от вредных привычек (наркотики, курение, алкоголь), также является необходимым условием здорового образа жизни. Соблюдение перечисленных факторов - лишь малая часть из того, что человек может делать.

Цель и задачи программы

Цель: продвижение и популяризация здорового образа жизни среди работников предприятия.

Задачи:

- провести отбор фокусных групп и выделить лидеров общественного мнения фокусных групп (ЛОМ), для совместной работы с ЦОЗМП и сотрудниками (связующее звено);

- формирование у работников знаний о здоровом образе жизни: проведение беседы, разъяснительной работы, подготовка методических материалов;

- создать условия работнику для возможности заниматься спортом, вести активный образ жизни, научиться правильному питанию.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня заболеваемости работников.
2. Создание постоянного взаимодействия с другими ведомствами (министерство спорта, министерство социального развития, министерство труда) по формированию здорового образа жизни.

Участники программы:

Работники предприятия.

Результат:

В течение двух лет реализации программы достичь существенного снижения количества дней временной нетрудоспособности, повышение уровня здоровья работников, постепенное снижение уровня заболеваемости работников, повысить эффективность работы.

Оценка эффективности программы:

Это количество людей вовлеченных в здоровый образ жизни, снизивших потребление или отказавшихся от употребления алкоголя и табачных изделий. Главный критерий при оценке корпоративной программы - увеличение двигательной активности работников и приверженности их к здоровому образу жизни (здоровое питание, отказ от вредных привычек).

Направления работы в корпоративной программе:

Информирование, обучение, формирование навыков, ведение здорового образа жизни у работников предприятий.

Формирование актива предприятия, активно распространяющего принципы и навыки здорового образа жизни.

Методическое обеспечение предприятия (программы, лекции, семинары, презентации, тренинги) диагностика, коррекция и развитие работников;

Формирование знаний о здоровом образе жизни у работников (беседы врачей-специалистов);

Формирование системы спортивно-оздоровительной работы;

Отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных служб;

Контроль над выполнением мероприятий по укреплению и сохранению здоровья работников;

Организация и помощь в проведении «Дней здоровья» и других мероприятий по ЗОЖ.

Методы и приемы по реализации программы

Применяются практический метод, познавательный метод, ситуационный метод, просветительские и образовательные программы.

Средства работодатель выбирает в соответствии с конкретными условиями работы.

Мероприятия программы

Блок 1. Организационные мероприятия.

- Проведение анкетирования в организациях с целью выявления факторов риска, влияющих на здоровье работников. На выбор предложены анкеты и опросники (использование специальной оценки условий труда).

- Разработка программы по укреплению здоровья на рабочем месте для работников (программа представлена от ЦОЗМП).

- Разработка плана мероприятий программы (совместная работа ЦОЗМП с лидерами по обмену методическим материалом и подготовкой плана).

План мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1	2	4	5	6
1. Организационные мероприятия				
1.1	Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья (входной контроль)	Май-июнь	предприятие	Инспектор по кадрам
1.2	Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований между отделами	В течение года	предприятие	Специалист по ОТ
1.3	Проведение мероприятий по технике безопасности, охране труда, ГО и ЧС, инструктажей	Не реже 1 раза в 6 мес.	предприятие	Специалист по ОТ

	персонала			
1.4	Проведение специальной оценки условий труда	Не реже 1 раза в 5 лет	предприятие	Специалист по ОТ
1.5	Проведение производственного контроля на рабочих местах (замеры микроклимата, освещенности, смывы с поверхностей в режимных кабинетах)	В соответствии с договором на лабораторные услуги	предприятие	Специалист по ОТ
1.6	Своевременное проведение мероприятий по подготовке к зиме (опрессовка труб, текущий ремонт и др. мероприятия)	Ежегодно, летний период		Начальники участков, руководители
1.7	Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Ежегодно в соответствии с графиком	предприятие	Специалист по ОТ
1.8	Непосредственное участие в мероприятиях Всемирных дней ВОЗ: - День без табака (отказ от курения хотя бы на один день) - День борьбы с туберкулезом (прохождение ФГ сотрудниками) - День борьбы с РМЖ (консультация маммолога)	В соответствии с календарем ВОЗ	предприятие	Специалист по ОТ

	<p>для сотрудниц)</p> <p>- День сердца (измерение АД сотрудниками)</p> <p>- День борьбы со СПИДом (экспресс- тестирование сотрудников)</p>			
1.9	Соблюдение параметров микроклимата на рабочих местах (освещенность, температурный режим, влажность исключение сквозняков)	Постоянно		Специалист по ОТ
2. Оптимизация физической активности				
2.1	Проведение опроса среди сотрудников с использованием Глобального опросника по физической активности, анализ результатов	В течение года	предприятие	Инспектор по кадрам
2.2	Оборудование рабочих мест с целью исключения неправильной позы при работе за компьютером	Постоянно	предприятие	Специалист по ОТ
2.3	Привлечение работников к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях (Спартакиада, Лыжня России, Марафон)	В течение года	места проведения мероприятий	Руководители
2.4	Проведение производственной гимнастики	В течение рабочего дня	предприятие	Работник (самостоятельно)

3. Здоровое питание и рабочее место				
3.1	Обеспечение условий для приема пищи в специально отведенном месте, поддержание буфета в чистоте, контроль исправности оборудования (холодильник, микроволновая печь, др.)	Постоянно		Начальники участков, руководители
4. Антитабачная политика				
4.1	Исполнение мероприятий ФЗ № 15	Постоянно		Специалист по ОТ
5. Антиалкогольная политика				
5.1	Предрейсовые осмотры водителей	Ежедневно	ООО «МЕДТРАНС»	Специалист по ОТ
5.2	Предпочтение преимущественно безалкогольных корпоративных мероприятий с использованием безалкогольной альтернативы: подготовка собственных тематических номеров, костюмированный бал-маскарад, творческое поздравление от отделов	По мере проведения мероприятий	места проведения мероприятий	Начальники участков, руководители
5.3	Запрет на употребление алкоголя в организации, на рабочих местах	Постоянно	предприятие	Начальники участков, руководители
6. Медицинские мероприятия				
6.1	Анализ фактической заболеваемости сотрудников	В начале реализации программы	предприятие	Инспектор по кадрам

	с временной нетрудоспособностью по данным опроса или других имеющихся данных (количество ЛНТ в год, количество дней НТ, причина НТ)	и через год		
6.2	Прохождение периодического медицинского осмотра	1 раз в год, 2 раза в год	Медицинская организация в соответствии с договором	Специалист по ОТ
6.3	Скрининг в центре здоровья	1 раз в год	центр здоровья	Специалист по ОТ
6.4	Организация плановой вакцинации: - от гриппа (октябрь-ноябрь ежегодно) - от коронавирусной инфекции (после разработки и поступления вакцины)	По графику	выезд прививочной бригады от медицинской организации	Специалист по ОТ
6.5	Проведение бесед и инструктажей с сотрудниками на актуальные темы: - ОРВИ, грипп (зима) - кишечные инфекции, КВЭ, ожоги (лето) - другие темы (по мере поступления актуальной информации)	В течение года	предприятие	Руководители
7. Мониторинг мероприятий программы				
7.1	Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников	До начала реализации программы и через год		ЦОЗМП

7.2	Анализ издержек и выгод программы	До начала реализации программы и через год		
7.3	Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой	Через год после реализации программы		
7.4	Подготовка справки/доклада главному врачу о результатах реализации программы	Через год после реализации программы		

Блок 2. «Будь активным, будь здоровым!»

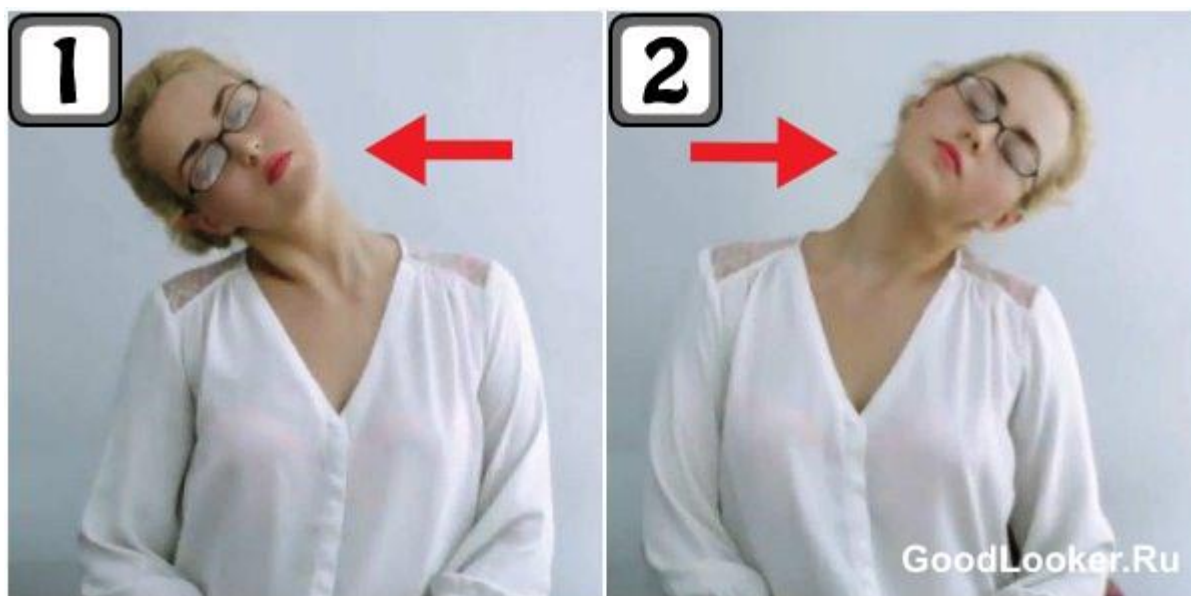
Включает в себя физкультурно-спортивные мероприятия (индивидуального характера), направленные на повышение двигательной активности работников: проведение производственной гимнастики, командные соревнования, спартакиады, дни здоровья, акции «Неделя без автомобиля», «Пешком до работы», «10000 шагов - легко?», «Спортивная семья», «Марафон долголетия» и другие, представленных в плане проведения физкультурно-спортивных мероприятий на каждый день.

План проведения физкультурно-спортивных мероприятий.

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Гимнастика (разминка) во время перерыва	В течение дня	Работник (самостоятельно)
2	Самостоятельные занятия физической культурой вне рабочего времени (тренажерный зал, бассейн, стадион, фитнес)	В течение года	Поддержка и помощь администрации
3	Тест для определения физической активности	1 раз в 3 месяца	Работник (самостоятельно)
4	Методический материал ЦОЗМП		

ПРИМЕРЫ УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ:

1. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ В СТОРОНУ ДЛЯ ШЕИ



2. ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВЫ ДЛЯ ШЕИ



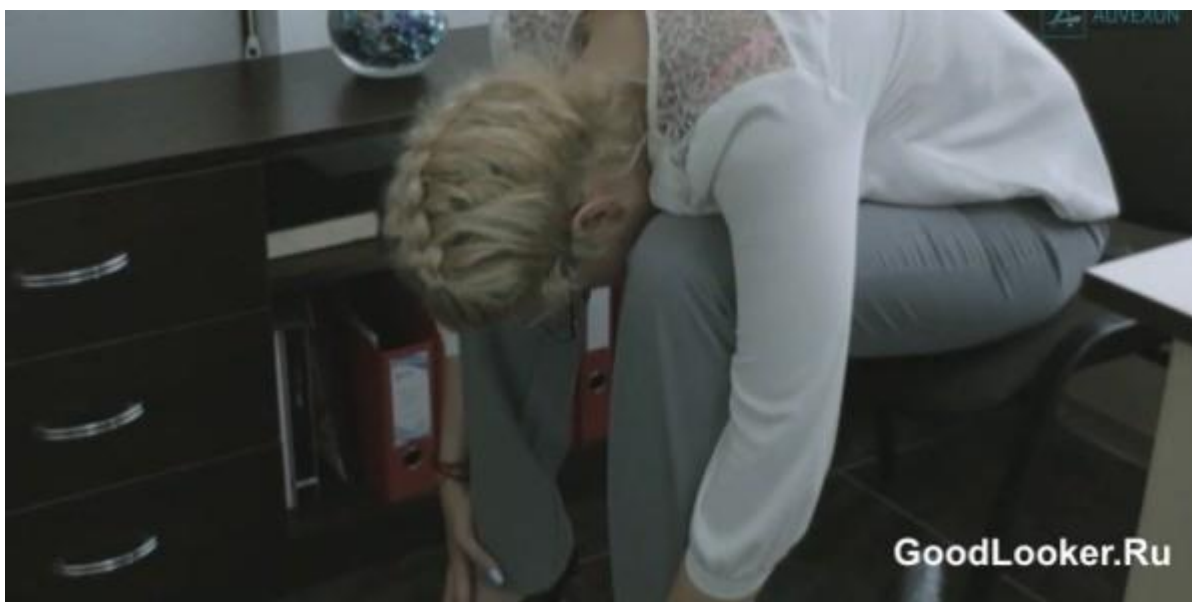
3. РАСТЯГИВАНИЕ ПЛЕЧ И СПИНЫ СИДЯ



4. ЗАМОК ЗА СПИНОЙ ДЛЯ СПИНЫ, ГРУДИ И ПЛЕЧ



5. СКЛАДКА СИДЯ ДЛЯ СПИНЫ



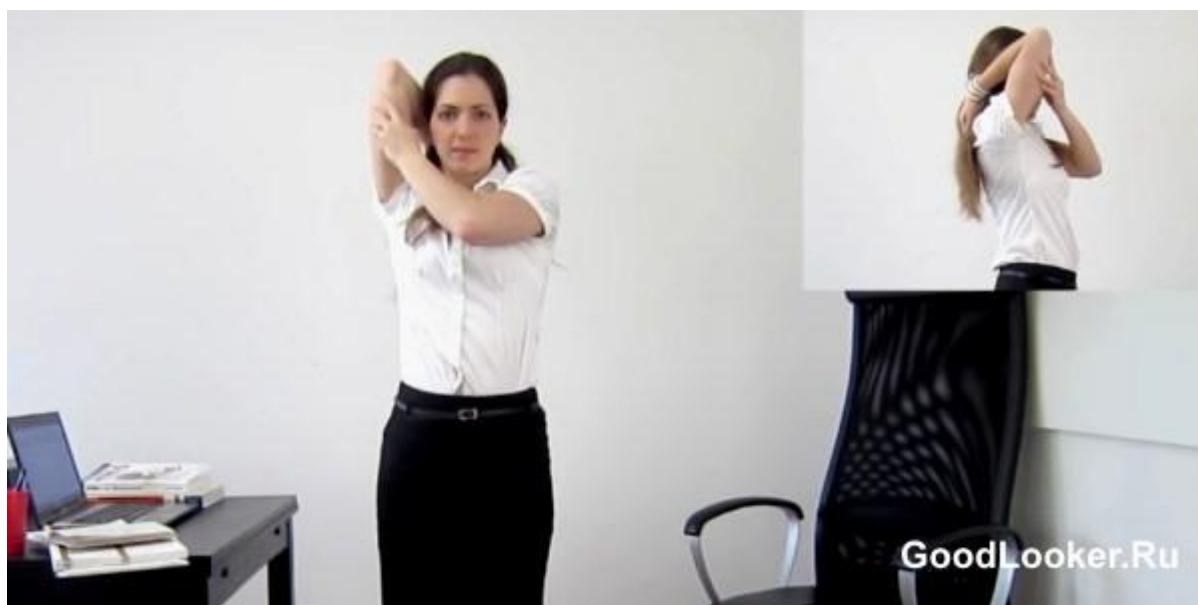
6. РАСТЯЖКА СПИНЫ И ГРУДИ СО СТУЛОМ



7. РАСТЯЖКА ПЛЕЧ



8. РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА



ХОДЬБА НА МЕСТЕ.

Встаньте прямо, руки вдоль туловища. Выполняйте шаги на месте, в то же время, размахивая в такт руками. Вернитесь в исходное положение. Оптимально делать такую ходьбу на протяжении десяти-пятнадцати минут. Все будет зависеть от наличия свободного времени.

ПРИСЕДАНИЯ.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, взгляд устремлен перед собой. Вытяните руки перед собой и медленно присядьте, пока верхняя часть

бедер не станет параллельной полу. Медленно выпрямитесь. Тут все очень индивидуально. Некоторые с легкостью приседают до сорока-пятидесяти раз за один подход, а кому-то трудно даются даже 10-15 приседов.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ.

В современном мире без компьютеров никуда, потому большинство офисных работников большую часть времени проводят, всматриваясь в монитор. Однако от этого сильно устают глаза, что может привести к проблемам со зрением. Для таких случаев разработан специальный комплекс упражнений для глаз, которые тоже нельзя обходить стороной. Поочередно, то сильно зажмуривайте глаза на 5-10 секунд, но открывайте их и расслабляйтесь. Допустимо выполнять 8-20 повторений. Сделайте упражнения, на фокусировку зрения на объектах, находящихся на разном удалении. Для этого выберите предмет близко от вас, а также точку вдалеке, это может быть что-то в окне. Быстро переводите взгляд с близкого предмета на дальний, стараясь максимально быстро разобрать детали. То же самое можно повторять медленно, задерживая взгляд на одной из выбранных точек на 4-8 минут. Сведите глаза к центру и посмотрите на собственную переносицу. Повторять можно 6-10 раз. Нарисуйте глазами круг по часовой стрелке, а потом обратно. Повторите десять раз в каждую сторону.

Примеры упражнений на рабочем месте.

- 1) Упражнение 1: отжимание от стола. Выполнить 10 отжиманий.



2) Упражнение 2: ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧ.



3) Упражнение 3: ПРИСЕДАНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ И НОГ.



Тест на определение физической активности (для проведения у сотрудников).

Хожу пешком до работы и за покупками ежедневно:

- нет (0)
- менее 30 мин. (1)
- 30–60 мин. (2)
- 1-2 часа (3)
- более 2 часов (4)

Занимаюсь физкультурой еженедельно:

- нет (0)
- менее 30 мин. (1)
- 30–60 мин. (2)
- 1-2 часа (3)
- более 2х час. (4)

Нахожусь в движении на работе:

- нет (0)
- менее 30 мин. (1)
- 30-60 мин. (2)
- 1-2 часа (3)
- более 2 часов (4)

👉 Проверьте результаты теста:

- 0-5 баллов - низкая физическая активность
- 6-9 средняя физическая активность
- 10-12 достаточная физическая активность
- более 12 баллов – высокая физическая активность

Блок 3. Рациональное питание – одно из средств поддержания жизни, роста и развития здоровья и высокой работоспособности человека.

Одним из важнейших факторов внешней среды является пища, которая переходит во внутреннюю среду организма и участвует во всех жизненных процессах. Питание — это средство поддержания жизни, роста, развития и работоспособности человека. А рациональным питанием считают то, которое соответствует потребностям организма и производимым им энергетическим затратам. Основным принципом рационального питания является его сбалансированность и правильный режим. Для правильной организации питания необходимо определить значение для человека отдельных пищевых веществ и отчетливо представлять себе потребность в них в зависимости от возраста, профессии, климата и социально-бытовых условий.

Для нормального функционирования организму необходимы семь основных элементов питания. Длительное отсутствие даже одного из них может привести к серьезным нарушениям здоровья. Расположим их по важности для организма:

Вода. По разным теориям в сутки нам требуется от 1,5 до 3 литров воды. Не забывайте, по массе мы в основном состоим из воды, поэтому для нормальной жизнедеятельности нам надо достаточно много воды.

Белок. Это основной строительный материал для нашего организма. В рыбе, курице или индейке без кожи, сухих бобах и горохе высоко содержание белка и не слишком много жира. Говядина — тонкий филей, вырезка, оковалок, стейк, фарш (90-93%); телятина — эскалопы, отбивные; свинина — вырезка, ростбиф, отбивные; баранина — ножки, филейная часть, отбивная, нога и кусочки лопатки для шашлыка.

Углеводы. Это основное топливо для нормальной жизнедеятельности. Конечно, мы с вами всеядные и превращаем в топливо и жиры и при необходимости белки. Но наиболее подходящее топливо для нас – это углеводы. Организм не накапливает углеводы. Хлеб, каши и макаронные изделия содержат целый комплекс углеводов (а это важный источник энергии), витаминов, минералов и растительных волокон. Считается, что крахмалосодержащие продукты прибавляют вес. Однако опасность не в них, а в обычных для этих блюд добавках, содержащих большое количество жира, — сливочном масле на бутерброде, подливе к макаронам. Избегайте пищи, которая содержит много сливочного масла и сахара, а значит, и большой избыток углеводов – булочек и пирожных. Отдайте предпочтение хлебу с отрубями — он богат полезными растительными волокнами.

Жиры. Жиры очень важный элемент в нашем питании. Они выполняют функцию строительного материала в организме и функцию аккумуляции энергии. Питание не может считаться здоровым без некоторого количества жира. Тем не менее, все жиры в пище — это смесь трех типов жирных кислот: насыщенных, мононенасыщенных и полиненасыщенных. Насыщенный жир есть в мясе и молочных продуктах, кокосе, пальмовом масле. Его следует ограничить до 10% калорий (что составляет примерно треть потребляемого вами жира) или меньше. Слишком большое его содержание повышает холестерин и риск сердечных заболеваний. Мононенасыщенные жиры (в оливковом и арахисовом масле) и полиненасыщенные жиры (главным образом в овощах, кукурузе, сое и в некоторых сортах рыбы) гораздо полезней.

Клетчатка. Непосредственно организмом не усваивается и в обменных процессах не участвует. Но выполняет жизненно важные функции в организме. Настоящая диета страдает хроническим недостатком клетчатки. Желательно поглощать 30–40 граммов клетчатки в день

Витамины. Микроэлементы. Витамины и микроэлементы, жизненно необходимые организму элементы.

Мировая статистика утверждает, что 70% смертей происходят по трем основным причинам: сердечно-сосудистые заболевания, раковые заболевания, инсульты. 50% причин, вызывающих эти заболевания, напрямую связаны с питанием. В нашем обычном питании есть избыток веществ, вредных для нашего организма, а с другой стороны, нам не хватает многих необходимых питательных веществ.

ИЗБЫТОК:	НЕДОСТАТОК:
· белки животного происхождения (мясо)	· витамины
· жиры	· минералы
· углеводы	· белки, незаменимые аминокислоты
· соль	· растительная клетчатка
· сахар	· вода
· канцерогены (вещества, образующиеся при приготовлении пищи – жарке, копчении – консерванты, удобрения, пестициды и т.п.)	· полиненасыщенные жирные кислоты

Правила рационального питания.

1. Свежедение. Наиболее полезны свежие растения. Лежалое и подсохшее менее ценно. Нельзя оставлять приготовленную пищу даже на несколько часов. В ней начинают идти процессы брожения и гниения. Поэтому съесть ее необходимо сразу же.

2. Сыроедение. Издавна считалось, что в сырых растениях содержится наибольшая живительная сила.

3. Разнообразие пищи: чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше физиологически активных веществ поступает в организм. Это особенно важно в связи с тем, что при умственной нагрузке потребность в них увеличивается, а аппетит часто снижен.

4. Определенное чередование продуктов. Оно вытекает из предыдущего и указывает на то, что нельзя долго использовать одно и то же блюдо или продукт.

5. Сезонность питания. Весной и летом нужно увеличить количество растительной пищи. В холодное время добавить в рацион продукты, богатые белками и жирами.

6. Ограничение в пище. Исследования показывают: менее работоспособны, более подвержены усталости именно те, кто много ест.

7. Максимум удовольствия от еды. Для этого, прежде всего, нужно отказаться от спешки, хотя бы на время приема пищи. Следует, кроме того, навсегда отказаться от привычки выяснять отношения за едой, а также читать.

8. Определенные сочетания продуктов. Есть несовместимые блюда, и это обязательно следует учитывать. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике развиваются повышенное брожение, и гниение пищи и происходит отравление образующимися вредными веществами.

9. Избегать диетических стрессов (резких смен режима питания, вызывающих значительное напряжение адаптационных механизмов), т.е. нельзя один день питаться впроголодь, а на другой есть до отвала.

Блок 4. «Пространство без табачного дыма!»

4.1. Оценивается соблюдение статья Закона ФЗ-15 о запрете курения в помещениях на территории организации

4.2. «Бросаем курить, сделай то, чем будешь гордиться!» - для желающих бросить курить (заявка на участие в проекте, поощрение, контроль)

4.3. Исключение мест для курения.

План мероприятий по программе «Пространство без табачного дыма»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	На основании Закона ФЗ-15 о запрете курения издать приказ по администрации.	В течение года	Специалист по ОТ
2	Исключить курение на предприятии, по меньшей мере вне предназначенных мест	В течение года	Специалист по ОТ

Блок 5. «Управляй стрессом»

Дыхательные упражнения для снятия стресса

Упражнение №1.

Медленные вдох и выдох. Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

Упражнение №2. «Дыхание» животом».

Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

Психологические упражнения в борьбе со стрессом

Упражнение №1 «Проблема».

Для снятия эмоционального психологического состояния следует выяснить проблему, которая повлияла на его появление. После устранения или притупления раздражителя необходимо выполнить действия, помогающие достичь внутреннего спокойствия: следует принять удобное положение, расслабиться и представить свою проблему со стороны. Эффективным способом в данной ситуации является сравнение наболевшей проблемы с более глобальными катастрофами мирового масштаба, что позволит ее минимизировать;

Упражнение №2 «Внутренний огонек».

Необходимо 5 минут для снятия стресса данным способом. Для этого упражнения используется методика визуализации, направленная на представление светлого луча, появляющегося в верхней части головы и медленно движущегося сверху вниз, освещая лицо, руки, плечи приятным теплым сиянием. Представлять следует не только свет, но и его благотворное воздействие: исчезновение морщин, угасание напряжения, зарядка внутренней силой;

Упражнение №3 «Настроение».

Помогает справиться со стрессами после ссор на протяжении 15 минут. Для выполнения необходимы карандаши или фломастеры, при помощи которых необходимо изложить свое состояние на бумаге, выбирая соответствующие цвета и изображения. После рисунка можно выразить эмоции словами, написав их на обратной стороне листа. Окончив выражать свое настроение, «шедевр» следует порвать, избавившись от негативных эмоций.

Упражнение №4 «Простые утверждения».

Цель: повышение веры в свои силы, концентрация на своих сильных сторонах.

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением, снимает беспокойство. Еще такие утверждения называются «аффирмациями».

Вот несколько примеров:

- Сейчас я чувствую себя лучше.
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справляюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на беспокойство.

- Что бы ни случилось, я постараюсь сделать все, от меня зависящее, чтобы избежать стресса.

- Внутренне я ощущаю, что все в порядке.

Придумайте свои собственные утверждения! Их можно повторять всегда, когда оказываетесь в дискомфортной ситуации. Важные правила составления утверждений: они звучат в настоящем времени; отсутствуют частица «не», предлог «без».

Упражнение №5 «Вопросы к самому себе».

Цель: рационализация страхов и тревог, снижение ситуационной тревожности.

Когда чувствуете, что сталкиваетесь с какой-либо проблемой, и тем более, преувеличиваете ее значение, задайте себе следующие вопросы:

- Это на самом деле большое дело?
- Подвергается ли в данный момент риску что-то по-настоящему важное?
- Действительно ли это хуже, чем все то, что было прежде?
- Покажется ли это таким же важным через 2 недели, полгода, год, 10 лет..?
- Стоит ли это того, чтобы так переживать?
- Стоит ли за это умереть?
- Что может случиться, если не справлюсь?
- Могу ли я справиться с этим?

Помните, что ваши нервы и психическое здоровье дороже всех проблем мира!

Закройте глаза, чтобы вы могли точнее определять, что происходит в вашем теле и разуме.

- Отмечайте, как вы реагируете в течение первых пяти секунд. Что происходит в вашем теле (дыхание, частота сердечных сокращений и области мышечного напряжения), каковы ваши мысли или образы, ваши чувства? Как вы разговариваете с собой?

- Отмечайте свои реакции, не делая оценок или сравнений. Просто наблюдайте, а потом делайте записи о ваших автоматических реакциях на стресс и конфронтацию. И вновь записывайте:

- а) физические ощущения;
- б) мысли или образы;
- в) внутренний диалог.

Оставайтесь в этих стрессовых условиях в течение 30 секунд (это 5–6 глубоких вдохов-выдохов) и получите «прививку», которая поможет вам стать менее поддающимся страхам и стрессам в будущем. Когда решаетесь

остаться наедине с тем, чего раньше избегали, вы говорите своим первобытным рефлексам, что «лидер решает проблему».

Упражнение №6 «Смех».

Снятию стресса помогают смех.

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

В сети интернет ведущий может подобрать смешные ролики общей продолжительностью 5-10 минут, и показать их группе, с помощью проектора.

Упражнение на релаксацию (расслабление).

Упражнение №1 «Релаксация».

Цель: снятие психического напряжения, возбуждения, снижение чувства тревоги, так как стресс и тревожность связаны с мышечным напряжением.

Для самостоятельного проведения упражнения следует записать инструкцию на диктофон спокойным, ровным голосом, выдерживая паузы в такт дыханию. Рекомендуется выполнять ежедневно.

Освободите себя от давящей одежды. Включите спокойную музыку. Приглушите свет. Лягте на спину, закройте глаза. Мысленно давайте указания определенным группам мышц.

«Расслабление начинаем с кончиков пальцев ног... Расслабляются ступни... щиколотки... икроножные мышцы... коленные суставы... бедра... Чувствуем, как будто теплая волна поднимается снизу вверх от кончиков пальцев ног до макушки... Расслабляются ягодичные мышцы и тазобедренные суставы... Затем начинают расслабляться кисти рук... запястья... предплечья... локти... плечи... плечевые суставы... Расслабляются мышцы спины снизу вверх («веером»)... Тело как бы обмякло... стало тяжелым... неподвижным... Нет желания поднять ни руки, ни ноги... Нет желания произнести ни единого слова... Начинают расслабляться мышцы живота... грудной клетки... Расслабляются мышцы внутренних органов, очень глубоко... Дыхание становится ровным и спокойным... Воздух как будто бы сам проникает в грудную клетку без особых усилий... Очень хорошо, глубоко расслабляются мышцы шеи и языка... Расслабляются глазные яблоки... все мышцы глаз и все мышцы лица... Разглаживаются все морщинки... Лицо принимает спокойное

умиротворенное выражение... И, наконец, расслабляются все мышцы головы».

Погрузитесь в чувство расслабления от 3 до 20 минут.

Физические упражнения на расслабление.

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Упражнение №1 «Мороженое».

Встаньте прямо, руки поднимите вверх. Вытянитесь и напрягитесь, чтобы почувствовать это всем телом. В таком состоянии задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и даже устать от него. Представьте, что вы заморожены, будто мороженое. Теперь вообразите, что над вами появилось солнце, а его лучи начали вас греть. Начните медленно «таять» под невидимыми лучами. Сначала расслабьте кисти, потом предплечья, затем плечи, потом шею, затем тело, а потом и ноги. Расслабьтесь полностью. Вот увидите: от напряжения не останется и следа.

Упражнение №2 «Дотянуться до звезд».

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе отпустите и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянитесь кверху.

Упражнение №3 «Клубок».

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится «спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

Упражнение №4 «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение №5 «Звуковая гимнастика».

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Упражнение №6 «Пишущая машинка».

Цель: мобилизуется внимание, улучшается настроение, повышается активность.

Давайте представим себе, что все мы – большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по две-три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «смех», и тогда тот, кому достаётся буква «с», хлопает в ладоши, потом мы все хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и снова общий хлопок и т. д. Пробел между словами – всем нужно встать.

Тренер распределяет по кругу буквы по алфавиту. Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала.

А напечатаем мы фразу: «Здоровье – дороже золота» Уильям Шекспир.

Упражнение №7 «Занятие йогой».

Очень хорошо помогает йога при стрессе и различные упражнения на растяжение мышц. Они позволяют человеку успокоиться и быстро прийти в себя. Дома вы можете выполнять следующий вариант упражнения на растяжение:

- встаньте на ноги, спину держите прямо;
- глубоко вдохните и на выдохе встаньте на носочки;

- на вдохе одновременно поднимите обе руки вверх, на выдохе опустите вниз, при этом сильно напрягая мышцы;
- затем сделайте наклон вперед, представляя, что сбрасываете с себя все напряжение;
- в таком положении находитесь около минуты, постарайтесь в этот момент максимально расслабиться;
- потом резко вернитесь в исходное положение и начинайте трясти телом, как животные после купания.

Приложение 1



Приложение 2



Приложение 3



Приложение 4



Приложение 5



Приложение 6



