



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

ИНСТРУКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

2

Сборник информационных и методических материалов, мотивирующих выбор и ведение здорового образа жизни (ЗОЖ)

СХЕМА ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ ПО ЗОЖ И ГТО

Программа подготовки инструкторов ЗОЖ и ГТО в Лиге здоровья нации	
Методическое пособие и учебный курс разработаны совместно Лигой здоровья нации, кафедрой Спортивной медицины и медицинской реабилитации 1-ого МГМУ им. И.М. Сеченова и НИИ спорта РГУФК	
Теоретический курс	Практический курс
Дистанционное обучение на базе Международной академии туризма	Очное обучение на базе ИКЦ Лиги здоровья нации или по месту проживания у сертифицированных специалистов
Свидетельство инструктора по ЗОЖ и ГТО	

Практическая деятельность инструкторов по ЗОЖ и ГТО		
По месту проживания	По месту работы	По месту учёбы
Школы и кабинеты здоровья, секции, кружки и группы поддержки		
Муниципальные образования	Трудовые коллективы	Образовательные учреждения
Соглашение о сотрудничестве Лиги здоровья нации с Ассоциацией «Общероссийский конгресс муниципальных образований» (Президент В.Б. Кидяев)	Соглашение о сотрудничестве Лиги здоровья нации с Федерацией независимых профсоюзов России (Председатель Федерации М.В. Шмаков)	В соответствии с нормативными документами Минобрнауки РФ

КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ ПО ЗОЖ

РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

Снижают риск	Повышают	Способствуют
<ul style="list-style-type: none"> • Сердечно-сосудистых заболеваний: инфаркта, инсульта, гипертонии, аритмии • Сахарного диабета • Желудочно-кишечных проблем • Болезней костей и суставов 	<ul style="list-style-type: none"> • Настроение • Стрессоустойчивость • Работоспособность • Иммуитет 	<ul style="list-style-type: none"> • насыщению организма кислородом • Уменьшению сахара и холестерина крови • Выработке эндорфинов • Снижению веса

СОВЕТЫ ВОЗ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

1	Люди в возрасте 18 — 64 лет должны уделять:	<ul style="list-style-type: none"> • 150 минут в неделю физическим занятиям средней интенсивности • или 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности
2	Продолжительность занятий	<ul style="list-style-type: none"> • 30 минут в день • можно 3 раза по 10 минут в день (это минимальный уровень физической активности, который необходимо поддерживать, чтобы достичь тренированности сердечно-сосудистой системы)
3	Дополнительные преимущества для здоровья дают:	<ul style="list-style-type: none"> • 300 минут в неделю занятий средней интенсивности, • или 150 минут в неделю, занятий высокой интенсивности
4	Частота занятий	<ul style="list-style-type: none"> • не менее 5 раз в неделю, • оптимально — ежедневно
5	Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки	<ul style="list-style-type: none"> • анаэробные нагрузки (силовые упражнения, 2-3 дня в неделю, 5-10 упражнений по 8-15 повторений каждого упражнения) • аэробные нагрузки (нагрузки, носящие длительный характер с низкой интенсивностью, 3-5 дней в неделю)
6	Для общей профилактики ХНИЗ, а также с целью оптимального расходования энергии необходимо	<ul style="list-style-type: none"> • прохождение не менее 10 000 шагов в день • при этом пройти необходимо не менее 8 км в день
7	Принципы физических тренировок	Регулярность, Постепенность, Адекватность
8	Методы самоконтроля	<p>«Разговорный тест» во время физической нагрузки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • говорите свободно — повышайте интенсивность физических нагрузок • коротко, глубоко вдыхая между фразами, — нормальный уровень физических нагрузок • в состоянии сказать только 2 слова, с трудом можете отдышаться — перенапряжение
9	Питьевой режим	<ul style="list-style-type: none"> • за 2 часа — 2-3 чашки воды • за 15 минут — 1-2 чашки воды • во время упражнений каждые 15 минут — 1-1,5 чашки • после — 2-3 чашки воды

ОРИЕНТИРЫ ПО АРТЕРИАЛЬНОМУ ДАВЛЕНИЮ

Артериальное давление (категория)	Верхнее артериальное давление	Нижнее артериальное давление	Что предпринимать?
Гипотония	ниже 100	ниже 60	Контроль врача
Оптимальное давление	100..120	60..80	Самостоятельный контроль
Нормальное давление (норма АД)	120..130	80..85	Самостоятельный контроль
Высокое нормальное давление	130..140	85..90	Самоконтроль, изменение образа жизни
Умеренная гипертония	140..160	90..100	На консультацию к врачу-кардиологу
Гипертония средней тяжести	160..180	100..110	На консультацию к врачу-кардиологу
Тяжелая гипертония	более 180	более 110	На консультацию к врачу-кардиологу

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

Окружность талии измеряют на середине расстояния между подреберьем и тазовой костью, по срединно-подмышечной линии.

Показатель окружности талии до 80 см у женщин и до 94 см у мужчин расценивается как норма

Степень риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа в зависимости от окружности талии представлена в таблице ниже:

Зависимость риска развития осложнений ожирения (сердечнососудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа) от окружности талии (ВОЗ, 1997)

Пол	Повышенный риск развития осложнений	Высокий риск развития осложнений
Мужчины	окружность талии > 94 см	окружность талии > 102 см
Женщины	окружность талии > 80 см	окружность талии > 88 см

Показатель окружности талии четко коррелирует с площадью висцеральной жировой ткани.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ПИРАМИДА ВАШЕГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



* при наличии заболеваний — уточнить у врача

НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ

Сахар — 25 граммов

Примерно **6** чайных ложек в день, учитывая сахар, содержащийся в продуктах.
Из них не более **2** чайных ложек самого сахарного песка.



Соль — 4-6 граммов

Примерно **1** чайная ложка без верха.
И это учитывая всю соль, которую мы потребляем из продуктов.



ВОДА. ЗДОРОВЬЕ. ЖИЗНЬ.

Обеспечить здоровую работу организма может помочь только вода. Почему вода?

1. Наш организм на 75%, мозг на 85%, кровь на 94% состоят из воды. 99 % молекул нашего организма — молекулы воды.
2. Появляясь на свет, человек на 90%, а в старости только на 60–65% состоит из воды.
3. Без пищи человек может прожить до 40 дней, без воды только 5–7, дети 2–3 дня.
4. При дефиците воды в 2–3% хуже работает мозг и наступают болезни, при 8% начинаются галлюцинации, 10% — кома, >12% наступает смерть.
5. Ежедневно из пищи вырабатывается до 1,5 л воды, и при этом более 1,0 л расходуется только на дыхание.
6. Человек состоит из десятков триллионов клеток — «умных микромоторчиков», объединенных в единую сеть кровеносной системой. Обменные процессы на клеточном уровне происходят в межклеточном пространстве. Из него клетка забирает питание, в него выводит отработанные вещества, и оно тоже в основном состоит из воды. Это не кровь, а вода доносит питание до клетки и вымывает отработанные ею вредные вещества, не допуская «закисления» и отравления организма. Вода отвечает за питание и эндэкологию организма.
7. В нашем организме усваиваются и перерабатываются в энергию только водорастворимые вещества. Молекулярные связи любого вещества при попадании в воду ослабевают в 100 раз.

При обезвоживании гипоталамус (часть мозга) регистрирует изменение уровня воды в крови. Он включает нейрогипофиз, который выделяет антидиуретический гормон (АДГ), и тот уменьшает потерю воды через почки и мочевого пузырь. При этом возбуждаются надпочечники, выделяя большое количество альдостерона, который заставляет уже большее количество воды и соли задерживаться в почках. Мы начинаем «засоляться», «закисляться», отравляться, возможно, формирование камней. При этом сужаются сосуды, поднимается давление, приходят болезни, и мы отправляемся к врачам, сдаем анализы, которые фиксируют обезвоживание в крови, и нам назначают разжижающие кровь лекарства — аспирин, варфарин... Зачем? «Чтобы кровь быстрее текла и не образовывались холестериновые бляшки», — говорит врач.

Читаем их побочные действия: вредно для печени, почек, надпочечников... вызывает обезвоживание. Т.е., наше обезвоживание усугубляется. Вода забирается из клеток и межклеточного пространства в кровь для того, чтобы забрать из крови питательные вещества, донести их до клеток, которые выработают энергию и не погибнут. При этом, из-за дополнительного обезвоживания, начинает повышаться уровень холестерина в крови, и, следовательно, уменьшается текучесть крови, и, значит, необходимы другие таблетки.

ЦЕНТРЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

В центрах здоровья любой гражданин России может бесплатно получить рекомендации по поводу здорового образа жизни и отказу от вредных привычек. Хотите подобрать диету, узнать, как правильно двигаться или бросить курить? Многопрофильные специалисты ответят на ваши вопросы, проведут тестирование и дадут рекомендации. Подробную информацию о работе Центров здоровья в Вашем городе, Вы можете узнать на сайте Здоровая Россия



ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

502 ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ
197 ДЕТСКИХ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ

**ИНТЕРНЕТ-ПОРТАЛ
О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 200 0 200
<http://www.takzdorovo.ru/>**

ИЗ РЕЗОЛЮЦИИ СЪЕЗДА ОБЩЕРОССИЙСКОГО КОНГРЕССА МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ «УЧАСТИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО СООБЩЕСТВА В РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ»

7-8 февраля, Москва

...

3.1.5. По национальным проектам «Демография» и «Здравоохранение»:

а) приступить к практической реализации совместного проекта Общероссийского Конгресса муниципальных образований и Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» «Здоровый муниципалитет»;

б) содействовать продвижению в регионах и муниципальных образованиях проектов «Инструктор ЗОЖ и ГТО», «10 000 шагов к жизни», «Кабинет здорового образа жизни (Кабинет здоровья)»;

в) использовать площадку Всероссийского форума «Здоровье нации — основа процветания России» для широкого обсуждения вопросов укрепления общественного здоровья и развития демографических ресурсов на муниципальном уровне;

г) в рамках выездных мероприятий Конгресса предусматривать ознакомление с успешным опытом муниципалитетов по организации общественного здравоохранения, социальной поддержки разных категорий населения, развития человеческого капитала.

...

10 000 ШАГОВ



6 САМЫХ ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ



**ЧИСТАЯ
ВОДА**



**ЗДОРОВЫЙ
СОН**



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**РЕГУЛЯРНЫЕ
ТРЕНИРОВКИ**



СОЛНЦЕ



**СВЕЖИЙ
ВОЗДУХ**

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, дом 22, строение 1

+7 (495) 638-6699

fond@blago.info | www.blago.info | www.ligazn.ru