

УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ!

Просим вас заполнить лист активностей по сохранению здоровья!

	Содержание критерия/показателя	Оценка выполнения
1	Режим дня	
1.1.	Вы гуляете на свежем воздухе ежедневно не менее 30 минут	да/нет
1.2.	В течение рабочего дня вы делаете технологические перерывы, суммарное время которых составляет не менее 20 минут	да/нет
1.3.	Вы проводите за компьютером менее 4 часов в день	да/нет
2	Режим сна	
2.1.	Вы спите 7-8 часов в сутки	да/нет
2.2.	Вы ложитесь спать раньше 23 часов	да/нет
3	Отсутствие вредных привычек и психическое здоровье	
3.1.	Вы отказались от курения/ никогда не курили	да/нет
3.2.	Вы употребляете в день не более 3 порций алкоголя для мужчин, 2 порций алкоголя для женщин (1 порция = 30 мл крепкого алкоголя, ИЛИ 100 мл сухого вина ИЛИ 300 мл пива)	да/нет
3.3.	Вы соблюдаете умеренность в еде в вечернее время суток	да/нет
3.4.	Вы применяете такие методы борьбы со стрессом как дыхательная гимнастика, физическая нагрузка, водные процедуры, упражнения для психического расслабления	да/нет
3.5.	У вас отсутствует потребность пользоваться гаджетами в течение часа после пробуждения утром и в течение 2 часов перед сном	да/нет
4	Здоровое питание	
4.1.	Вы принимаете пищу от 3 до 5 раз в день с перерывом не более 4-5 часов	да/нет
4.2.	Вы употребляете овощей, фруктов и ягод в совокупности более 500 граммов в день	да/нет
4.3.	Вы выпиваете ежедневно 1,5-2 литра жидкости и из них 2-3 стакана чистой питьевой воды	да/нет
4.4.	Вы стремитесь не употреблять продукты с химическими добавками, консервантами, красителями	да/нет
4.5.	У Вас отсутствует привычка досаливать еду, до того как ее попробовали	да/нет
4.6.	Вы следите за тем, чтоб Ваш вес был в норме (формула веса: рост в сантиметрах -100), контролируя его не реже 1 раза в неделю	да/нет
4.7.	Ваш объем талии не превышает 94 см (мужчины), 80 см (женщины)	да/нет
5	Физическая активность	
5.1.	Вы проходите пешком не менее 10 000 шагов в день	да/нет
5.2.	Если есть выбор, вы предпочтете подняться по лестнице, а не на лифте или эскалаторе	да/нет
5.3.	Вы посещаете уличные спортивные сооружения (Workout площадки)	да/нет
5.4.	Вы посещаете занятия с "народным тренером"	да/нет
5.5.	Вы посещали в ближайший месяц бассейн, спортивный зал, каток или стадион	да/нет
5.6.	Вы участвовали в течение года хотя бы в одном спортивном мероприятии, "Дне здоровья и спорта", плагинге (беге со сбором мусора) или велопараде	да/нет
6	Медицинская активность	
6.1.	Вы проходили диспансеризацию в последние 2 года	да/нет
6.2.	Вы вакцинировались в течение года	да/нет
6.3.	Вы следите за тем, чтобы Ваше артериальное давление было в норме, измеряя его не реже 1 раза в месяц	да/нет
6.4.	Вы следите за тем, чтобы Ваши уровень холестерина и уровень сахара в крови были в норме, контролируя их не реже 1 раза в год	да/нет
7	Безопасность и комфортная среда	
7.1.	Вы используете при отделке жилого помещения только материалы, имеющие сертификаты безопасности и экомаркировку	да/нет
7.2.	Вы проветриваете помещение не менее 5 минут каждый час и перед сном	да/нет
	Результаты	Сумма ответов "нет"
Оценка результатов: если ответов "нет" - 9 и более - уровень Ваших усилий по сохранению здоровья недостаточен. Воспользуйтесь рекомендациями или обратитесь в кабинет медицинской профилактики, чтобы предупредить развитие хронических заболеваний.		

**ЕСЛИ УРОВЕНЬ ВАШИХ УСИЛИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ НЕДОСТАТОЧЕН, ПРЕДЛАГАЕМ
ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕКОМЕНДАЦИЯМИ**

КРИТЕРИИ	РЕКОМЕНДАЦИИ
<p>Режим дня: Прогулки на свежем воздухе менее 30 минут в день, отсутствие технологических перерывов, работа за компьютером более 4 часов в день</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Используйте места для пеших прогулок в г. Череповце: тропа здоровья, Зеленая Роща; Парк культуры и отдыха, ул. К. Либкнехта; Парк Победы, ул. Парковая; Парк "Сerpантин", пр-кт Шекснинский, 2; Парк 200-летия Череповца, ул. Леднева, 2а; Парк Комсомольский, пл. Металлургов. – Используйте информацию в группе "Вконтакте"- Тропа здоровья. Череповец https://vk.com/tropz – Используйте комплекс упражнений в офисе https://bodymaster.ru/training/uprazhneniya-v-ofise – Используйте упражнения для глаз при работе за компьютером https://proglazki.ru/uprazhneniya/pri-rabote-za-kompyuterom/
<p>Режим сна: Сон менее 7-8 часов в сутки, отход ко сну позднее 23 часов</p>	<p>Используйте приложения для отслеживания и нормализации сна Sleep Cycle, Sleep Score, Pillow, Alarm Clock Xtreme, Sleep as Android</p>
<p>Вредные привычки и психическое здоровье: Курение, злоупотребление алкоголем, переедание, стресс</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Пройдите On-line школу по отказу от курения (бесплатно, 4 занятия - 8 сентября, 10:30, 13 октября, 10:30, 10 ноября, 10:30, 8 декабря, 10:30) - сайт ФГБУ НМИЦ Минздрава России https://gnicpm.ru/services/shkola-po-otkazu-ot-kureniya-2.html – Используйте информацию на сайте ФГБУ НМИЦ Минздрава России https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni – Ознакомьтесь с материалами на портале о здоровом образе жизни Минздрава России https://www.takzdorovo.ru/ – Пройдите самооценку психоэмоционального состояния с помощью опросников https://psytests.org/tags/state.html
<p>Здоровое питание: Длительные перерывы в питании, недостаточное употребление овощей и фруктов, недостаточное употребление воды, наличие избыточной массы тела</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Используйте информацию на сайте ФГБУ НМИЦ Минздрава России https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni – Ознакомьтесь с материалами на портале о здоровом образе жизни Минздрава России https://www.takzdorovo.ru/ – Используйте приложения для отслеживания водного баланса: Время пить воду; Напоминание Питья Воды, Drink Water Reminder, Aqualert: Напоминатель для воды & Напоминание Питья; Hydro пей воду – Контролируйте вес при помощи мобильных приложений aktiBMI, Lose it!, Дневник веса и ИМТ, Трекер Веса, WeighFit. – Проводите расчет калорий с помощью приложений: My FitnessPal, Fat Secret, Lifesum, Easy Fit, СИТ 30 – Обратитесь в кабинет медицинской профилактики

<p>Физическая активность: Ежедневная нагрузка пешком менее 10 000 шагов, не участие в спортивных мероприятиях, не посещение бассейнов, спортивных залов, катков и стадионов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Ознакомьтесь с информацией о спортивных объектах свободного доступа в Череповце (список). – Ознакомьтесь с информацией о сооружениях в Череповце - сайт МАУ "Спортивный клуб Череповец" https://www.sportclub35.ru/ – Используйте комплексы упражнений - сайт "Воркаут в России" https://workout-russia.ru/ – Используйте информацию в группе Вконтакте Street Workout / Здоровый Образ Жизни https://vk.com/streetworkout – Используйте расписание занятий с «народным тренером» (памятка). – Используйте расписание занятий - сайт ДФКиС https://depsport.gov35.ru/vedomstvennaya-informatsiya/novosti/260/109058/ – Используйте расписание занятий - группа "Вконтакте" МАУ "Спортивный клуб Череповец" https://vk.com/sportclub_che – Используйте информацию в группе "Вконтакте" - КЛУБ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ "ШАГ ЗА ШАГОМ" https://vk.com/shagzashagom35 – Ознакомьтесь со списком спортивных объектов Череповца - сайт "Мой Череповец " (справочник-спорт. объекты) https://мойчереповец.рф/spravochnik/sportivnye-obekty-60/ – Примите участие в мероприятиях проекта "Шаг к здоровью" (еженедельно по вторникам, средам, четвергам во всех микрорайонах города до 26.08.2021)
<p>Медицинская активность: Имеется потребность в прохождении диспансеризации, вакцинации, контролю АД, уровня холестерина и сахара в крови</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Обратитесь в кабинет медицинской профилактики – Посетите пункты вакцинации в г. Череповец: СКЗ «Алмаз» (ул. Сталеваров, 43). По будням с 14:00 до 18:00. В субботу с 10:00 до 13:00. ТЦ «Новый Век» (пр. Победы, 135). По будням с 14:00 до 18:00. В субботу с 10:00 до 13:00. Городской рынок (ул. М. Горького, 30). По будням с 13:00 до 16:00. В субботу с 10:00 до 13:00. – Используйте информационные материалы по вакцинопрофилактике - сайт ФГБУ НМИЦ Минздрава России https://gnicpm.ru/consultation_covid19/pacientam.html – Ознакомьтесь с материалами на портале о здоровом образе жизни Минздрава России https://www.takzdorovo.ru/
<p>Безопасность и комфортная среда: проблемы с применением небезопасных материалов для отделки жилых помещений, не проветриваются помещения</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Используйте приложение Ecolabel Guide для распознавания экомаркировок на упаковках. – Используйте сайт Гринпис в России https://greenpeace.ru/how-to/2021/02/08/kak-pokupat-jekotovy/

БЛАГОДАРИМ ЗА УЧАСТИЕ!