

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ  
№1 с.Новосысоевка  Н.Ю.Смеляя  
Приказ №  2023г



## МОДЕЛЬНАЯ КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА «УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТАЮЩИХ В МБОУ СОШ №1 С.НОВОСЫСОЕВКА»

### ВВЕДЕНИЕ

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Рабочее место оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ). По показателю почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами: повышенное артериальное давление, потребление табака, чрезмерное употребление алкоголя, повышенное содержание холестерина в крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Стратегия предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.

Одной из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и региональных проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность в рамках формирующей программы, посредством создания здорового образа жизни.

Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения – система мер в рамках политики населения по охране здоровья.

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА**

Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Федеральный закон от 23.02.2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (с изм. и доп. вступ., в силу с 01.07.2022).

Указ Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.».

Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек", утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 № 16.

## **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Увеличение личного потенциала каждого сотрудника и корпоративного человеческого капитала, как основного ресурса предприятия/учреждения/организации (далее – организации).

## **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

1. Увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни.
2. Увеличение трудового долголетия работников.
3. Увеличение продолжительности жизни работников, ветеранов, пенсионеров и членов семей.
4. Укрепление здоровья работников и членов семей.
5. Проведение персонифицированных мероприятий по оздоровлению.
6. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда.
7. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний.
8. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников.
9. Организация отдыха работников и членов семей. Поддержка дружеских отношений и эффективного общения в команде сотрудников.
10. Формирование приверженности работников и членов семей здоровому образу жизни.
11. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.
12. Улучшение здоровья работников за счет перемены негативных поведенческих факторов риска, в частности, отказ от курения.
13. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе (психогигиены и высокой корпоративной культуры).
14. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.

15. Внедрение и оценка эффективности программы промышленной гигиены.

16. Повышение производительности труда и конкурентоспособности предприятия.

17. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса.

18. Совершенствование спортивно-оздоровительных мероприятий.

### **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Проведение анкетирования с помощью анкеты (приложение № 1 к корпоративной программе), с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.

2. Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров работников в медицинских центрах с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития.

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

4. Утверждение корпоративной программы.

5. Проведение ежегодного "Мониторинга здоровья" по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

6. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

7. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

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

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

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

11. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

### **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 (примерные мероприятия приведены в приложениях № 1, № 2, № 3 к модельной корпоративной программе).

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

3. Организация активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в тренажерном кабинете, в кабинете ЛФК и др.).

### **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 корпоративной программы «Укрепление здоровья работающих в Яковлевском муниципальном районе»:

1. Повторное проведение анкетирования 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 периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров работников в медицинских центрах с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы.

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 стоимости затрат на медицинское обслуживание.

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

5. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.

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

7. Повышение лояльности работников к руководству.

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

9. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

## **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для того чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие параметры:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:
  - сокращение доли лиц с факторами риска развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, осмотров в медицинском центре): - увеличение приверженности к здоровому образу жизни. Оценить приверженность к ЗОЖ можно с помощью вопросов, содержащихся в анкете;
  - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности, затрат на медицинское обслуживание/ДМС и пр.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ**

1. Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение.

Издание локального акта или стандарта компании: о запрете курения на территории предприятия (включая открытую территорию); о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака; о запрете продаж любых табачных изделий и всех видов электронных сигарет и их составляющих. Практика не требует дополнительного финансирования.

Для реализации практики необходимо: определить места для размещения знаков/составить список; растиражировать знаки; поместить знаки в обозначенных местах.

2. Оснащение мест общего пользования (лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля курения в организации. Может потребоваться финансирование на закупку и установку детекторов дыма (в незаметных и недоступных местах, например, вентиляционных ходах).

Для реализации практики необходимо: поместить детекторы дыма в местах общего пользования; составить график обходов.

3. Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории организации информационными материалами о вреде курения. Могут потребоваться финансовые вложения.

Для реализации практики необходимо: - определить места и формат плакаты, плазменные панели, компьютеры; - подобрать, приобрести, растиражировать информационные материалы; - поместить материалы в обозначенных местах (форматах).

4. Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров.

Для осуществления практики необходимо обеспечить санитарные нормы помещения. Потребуется финансовые вложения.

Для реализации практики необходимо: - разместить тарелки с яблоками вокруг рабочих зон, в холлах, местах общего доступа для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы; - оборудовать в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы; - организовать информирование сотрудников о проводимом мероприятии.

5. Организация конкурсов, соревнований между сотрудниками или подразделениями

Мероприятия проводятся на постоянной основе, подведение их итогов можно приурочить к проведению массовых коммуникационных мероприятий, посвященных, например, дню отказа от курения, дню здоровья, и т.д.

Пример подобных соревнований - конкурс "Брось курить и выиграй!". Другие примеры включают спортивные соревнования, тематические конкурсы, конкурсы рисунков и т.д. Формат и масштабы мероприятий будут определяться возможностями предприятия и объемом выделенных ресурсов. Для осуществления практики потребуется выделить ресурсы: финансовые вложения, подготовленный персонал, либо приглашенный специалист или организация.

Необходимо: определить формат, контент, регулярность и способ проведения соревнований; определить организаторов и исполнителей, привлекать сторонние организации при необходимости; определить призовой фонд, форму поощрения победителей; оповестить сотрудников организации об организуемых соревнованиях, привлечь их к участию.

Каждому сотруднику, бросившему курить, вручается приз/благодарность от руководителя организации.

6. Проведение акции "Обменяй сигареты на витамины «С» обменом сигарет на фрукты.

Необходимо определить организаторов и исполнителей, привлекать сторонние организации при необходимости; приобрести свежие фрукты или сухофрукты; оповестить сотрудников организации об акции, привлечь их к участию реализации программы.

7. Организация скрининга работников, выявление курящих сотрудников, предоставление совета по отказу от курения. Необходимо приглашение специалиста.

Организацию скрининга сотрудников и выявление потребления табака можно проводить как в рамках проводимых акций, так и как самостоятельное мероприятие, например, провести занятие "Курение и здоровье". Необходимо: привлечь медработника для проведения опроса и краткого консультирования при курении; тиражировать памятки для вручения сотрудникам с советами о самопомощи при отказе от курения; составить план проведения мероприятия, определить время, место и формат.

8. Системы поощрений и штрафов. Необходимо определить объемы и формы поощрительных экономических мер в отношении сотрудников, отказывающихся от курения и применить их; определить объемы и формы штрафных санкций и учредить их в отношении курящих сотрудников за частые перекуры в работе и за курение в запрещенных для этого местах.

## ТИПОВАЯ АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ (ОБРАЗЕЦ)

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:

А) Мужской

Б) Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

А) 18 - 34

Б) 35 - 54

В) 55 - 74

Г) 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ:

А) Начальное

Б) Базовое

В) Среднее

Г) Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ:

А) Ежедневно

Б) Нерегулярно

В) Бросил(а)

Г) Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ:

А) 5 - 7 раз в неделю

Б) 3 - 4 раза в неделю

В) 1 - 2 дня в неделю

Г) 1 - 3 дня в месяц

Д) < 1 раза в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ:

1. Редко

2. Постоянно

3. Никогда

4. Не контролирую

7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ:

1. Болезни сердечно-сосудистой системы

2. Болезни органов дыхания

3. Болезни нервной системы

4. Болезни органов пищеварения

5. Болезни мочеполовой системы

6. Болезни кожи и придатков

7. Другое (указать) \_\_\_\_\_

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ:

1. Да

2. Нет

3. Никогда не контролировал(а)

9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ:



1. Да
  2. Нет
  3. Никогда не контролировал(а)
10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов):
1. Зарядка/Гимнастика
  2. Бег
  3. Фитнес
  4. Силовые тренировки
  5. Плавание
  6. Лыжный спорт/Бег
  7. Велосипедный спорт
  8. Спортивные игры
  9. Другое (указать) \_\_\_\_\_
  10. Не занимаюсь
11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:
1. Менее 30 минут
  2. 30 минут - 1 час
  3. 1 - 3 часа
  4. 3 - 5 часов
  5. 5 - 8 часов
  6. 8 часов и более
  7. Другое (указать) \_\_\_\_\_
12. ВАШ РОСТ (см): \_\_\_\_\_
13. ВАШ ВЕС (кг): \_\_\_\_\_
14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА:
1. Да
  2. Нет
  3. Затрудняюсь ответить
15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ:
1. Да
  2. Нет
  3. Затрудняюсь ответить
16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ:
1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
  2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
  3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального давления
  4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности
  5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
  6. Другое (указать) \_\_\_\_\_
- 
17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ:
- 

Дата заполнения " \_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Благодарим за участие!

## **МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

1. Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории организации информационными материалами с советами по физической активности. Могут потребоваться финансовые вложения.

Для реализации практики необходимо: - определить места и формат-плакаты, плазменные панели, компьютеры; - подобрать, приобрести, растиражировать информационные материалы; - поместить материалы в обозначенных местах.

2. Организация командно-спортивных мероприятий. Командно-спортивные мероприятия организуются посредством предоставления возможности бесплатного (либо с частичной оплатой посещения) арендуемых спортивно-оздоровительных комплексов для занятий массовыми и игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, плавание, тренажерные залы и др.), а также путем организации и проведения разного рода спортивных состязаний по игровым и командным видам спорта и индивидуальному участию работников в формате летних и зимних спартакиад.

3. Организация физкульт-брейков в организации. Для проведения физкульт-брейков используются комплексы физических упражнений (десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте ("Зарядка для офиса", "Офисная йога" и др.)) с учетом специфики условий и характера труда работников и размещение их на наиболее адекватном/подходящем ресурсе для разных категорий работников. Административное закрепление физкульт-брейков в количестве не менее одного раза в течение рабочего дня для работников.

4. Также работники участвуют в спартакиадах, турнирах, конкурсах, велопробегах и др. Проводится акция "На работу пешком - легко!"

Вовлекаются в соответствующие мероприятия не только работники, но и члены их семей, клиенты и партнеры, подшефные организации. "Неделя физической активности" завершается "Лестничными пробами" - подъемом пешком на несколько этажей с последующим контролем одышки и пульса или "Тестом ходьбы" с целью оценки физической тренированности. По итогам "Недели физической активности" выбирается самый активный и самый тренированный сотрудник, победители получают призы: офисное спортивное оборудование, грамоту, денежное вознаграждение и др.

5. Организация пользования мобильными приложениями к смартфону "Глобальное соревнование по ходьбе". Соревновательный элемент, один из вариантов групповых спортивных мероприятий "Глобальное соревнование по ходьбе" направлен на мотивирование и вовлечение работников в мероприятия для повышения их физической активности посредством увеличения количества шагов в день/неделю/месяц, оцениваемых специально разработанным мобильным приложением. Это приложение позволяет принять участие в указанном мероприятии всем работникам организации.

## **МЕРОПРИЯТИЯ НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

1. Организация профилактических мероприятий для сотрудников: обучающих групповых тренингов по повышению стрессоустойчивости и профилактики профессионального выгорания работников; семинаров и мастер-классов по обучению аутогенной тренировке; приемам позитивной психологии и навыкам бесконфликтного общения.
2. Осуществление работодателем мероприятий, направленных на формирование и поддержание в трудовом коллективе психологического климата, благоприятствующего эффективному функционированию кадрового направления деятельности.
3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи.
4. Обеспечение работодателем безопасных и здоровых условий труда, является не только одним из основных прав, но также с большей вероятностью сводят к минимуму напряженность и конфликты на работе и помогают снизить текучесть кадров и повысить производительность труда.
5. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

### **ПАМЯТКА «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС»**

Стресс является частью человеческого существования. Он может быть вызван самыми разнообразными факторами окружения, быта, работы и т.д. Чрезмерный стресс опасен для здоровья. Если нельзя избежать стрессовой ситуации, то нужно правильно научиться преодолевать ее.

Чтобы избавиться от стресса, необходимо:

- Менять то, что вы можете изменить, и принимать как судьбу то, чего пока изменить невозможно. "Делай, что должно, и будь, что будет".
- Вырабатывать положительное отношение ко всему происходящему. В любом даже весьма негативном событии находить выгоду для себя.
- Стараться видеть светлые стороны событий и людей. "Бери пример с солнечных часов - веди счет лишь радостных дней" - гласит народная мудрость.
- Даже в случае неудачи в каком-либо деле (или разговоре) стараться увидеть свои "плюсы". Не сосредотачиваться на воспоминаниях о неудачах. Стараться увеличить успехи и веру в свои силы. - Научиться жить сегодняшним днем и получать удовольствие от каждого дня.
- Никогда не обижаться на судьбу.

- Повысить самооценку и меньше беспокоиться о том, что о вас думают другие.
- Поступать по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с вами.
- Овладеть навыками общения. Побольше общаться с интересными людьми.
- Переоценить свои ценности, если необходимо.
- Ценить радость подлинной простоты жизненного уклада, избегая всего наносного, показного и нарочитого. Этим вы заслужите расположение и любовь окружающих.
- Организовывать свой быт так, чтобы не тратить время понапрасну.
- Не стараться сделать все и сразу. - Не забывать об отдыхе, высыпаться.
- Планировать свою жизнь.
- Ставить реальные и важные цели в любом деле. Научиться поощрять себя за достижение поставленной цели.

### **ПАМЯТКА «ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССА»**

Очень часто люди при возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение? Ведь таким образом мы приносим домой стресс, а виной всему - наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений. Прежде всего, нужно установить хорошую традицию: возвратившись домой с работы или учебы, сразу же проводить релаксацию. Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут:

- Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните.
- Заварите себе некрепкий чай и медленно выпивайте его, стараясь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.
- Послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.
- Если ваши близкие дома, выпейте чашечку чая вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. - Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.
- Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне сделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдохнуть как можно дольше. Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.
- Погуляйте на свежем воздухе.