



Федерация здоровых команд

Межрегиональная ассоциация содействия обеспечению профилактики
неинфекционных заболеваний работников предприятий
«Федерация здоровых команд»



НАШ ДЕВИЗ:

Здоровье – это жизнь,

Здоровье – это сила,

Здоровье – это то, что нас объединило !

**Межрегиональная ассоциация содействия обеспечению профилактики
неинфекционных заболеваний работников предприятий
«Федерация здоровых команд»**

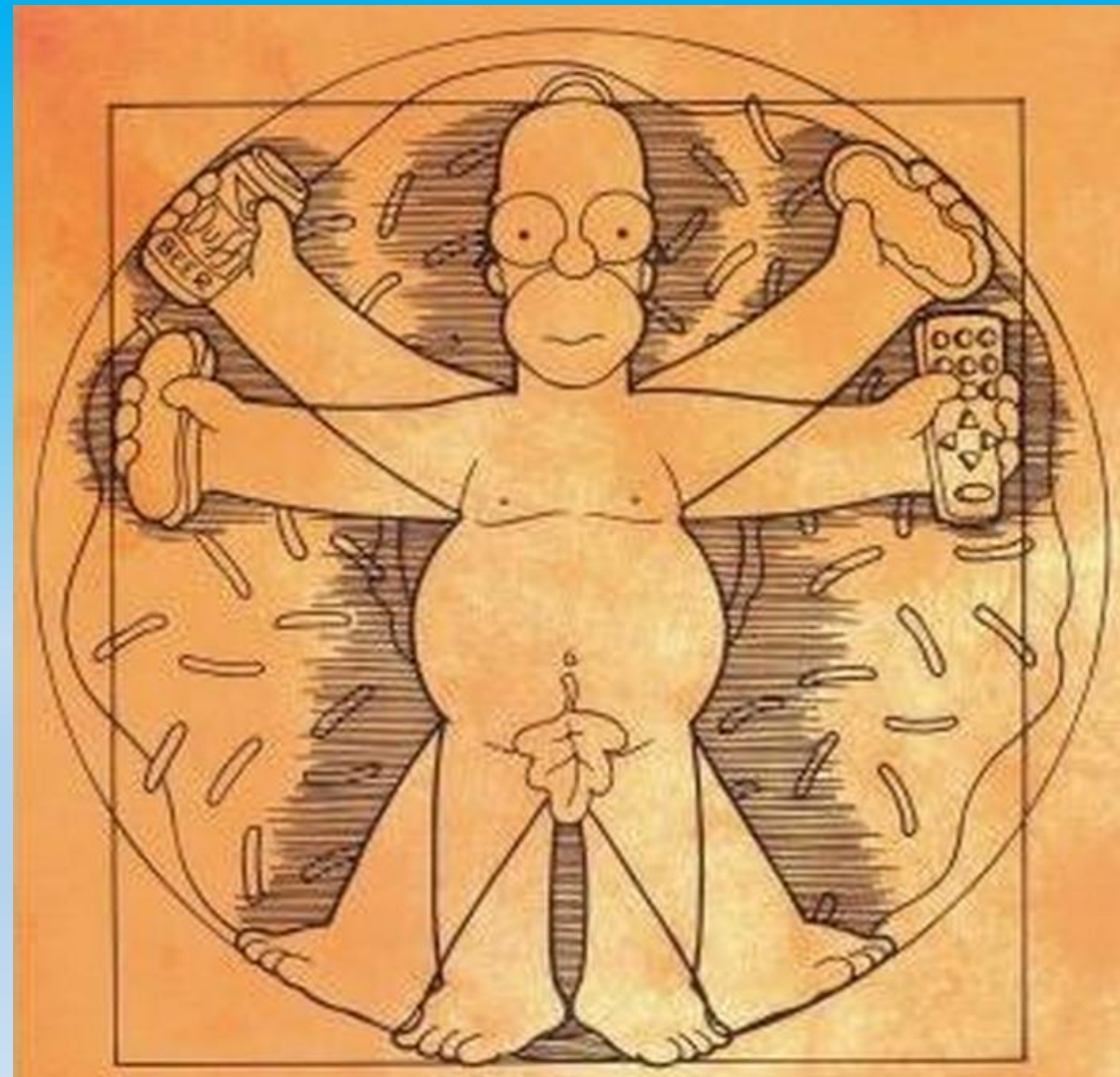
ЦЕЛИ ПРОЕКТА «ЗДОРОВАЯ КОМАНДА»:

- **популяризация здорового образа жизни в России, в соответствии с приоритетным проектом «Формирование здорового образа жизни», утвержденным президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам;**
- **повышение ответственности работодателей за здоровье работников;**
- **содействие инициативам работодателей по внедрению мер по профилактике заболеваний;**
- **формирование социально-экономической мотивации работников к ведению здорового образа жизни;**
- **улучшение качества жизни участников программы. посредством формирования и управления индивидуальными профилактическими программами;**

**Межрегиональная ассоциация содействия обеспечению профилактики
неинфекционных заболеваний работников предприятий
«Федерация здоровых команд»**

**НАШ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ – ЭТО
КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД**

- 1. Командный и соревновательный подход, ориентирование на победу и результат;**
- 2. Вручение призов по достигнутым результатам**
- 3. Групповой подход - то есть формирование «равных команд» из «однотипных коллективов» в зависимости от возраста, условий трудовой деятельности сложившимся коллективам на производстве с учетом на работника**
- 4. Индивидуальный подход к отдельному работнику с учётом специфики производственной деятельности и воздействующих производственных факторов, а также наличия хронических заболеваний;**
- 5. Создание мотивации ведения здорового образа жизни, формирования ответственного отношения к собственному здоровью и навыков рационального питания и здорового образа жизни;**
- 6. Профессиональное медицинское сопровождение**





Ф З К

Профессиональное медицинское сопровождение

Я-ЗДОРОВ!!!!

Что нужно контролировать	Исходные показатели	Норма (для возраста и пола)	Результат через 3 мес.	Результат через 6 мес.	Результат через 12 мес.
Вес					
Окружность талии					
ИМТ					
Глюкоза					
Холестерин					
Гемоглобин					
Физическая активность					

ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Фамилия Имя Отчество _____
 Возраст _____
 Место работы _____
 Должность _____
 Телефон _____

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

Дата	Рост (см)	Вес (кг)	Окружность талии (см)	ИМТ	АД мм.рт.ст.	PS	Глюкоза крови ммоль/л	Общий холестерин (ммоль/л)	Гемоглобин	Группа крови

НАЛИЧИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- Гипертоническая болезнь
- Инфаркт
- Инсульт
- Сахарный диабет
- Онкологические заболевания
- Артриты/артрозы
- Остеопороз
- Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки
- Бронхиальная астма, ХОБЛ
- Другие _____

Вредные привычки _____

РЕКОМЕНДАЦИИ

ДНЕВНИК ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Дата	Тип нагрузки	Расход энергии (ккал/час)

ПИТАНИЕ:

- ✓ Количество ккал/день _____;
- ✓ Количество приемов пищи/день _____;
- ✓ Количество порций/день по основным видам продуктов:
- Соя _____;
- Молочные продукты _____;
- Жиры, масла, сладости _____;
- Белковые продукты + бобовые _____;
- Овощи _____;
- Фрукты _____;
- Зерновые _____;
- Вода (л/сутки) _____.

ВИТАМИНОПРОФИЛАКТИКА

Название препарата	Сезон	Длительность и кратность приема

ЛЕКАРСТВЕННАЯ КОРРЕКЦИЯ.

Название препарата	Кратность приема	Корректируемый показатель

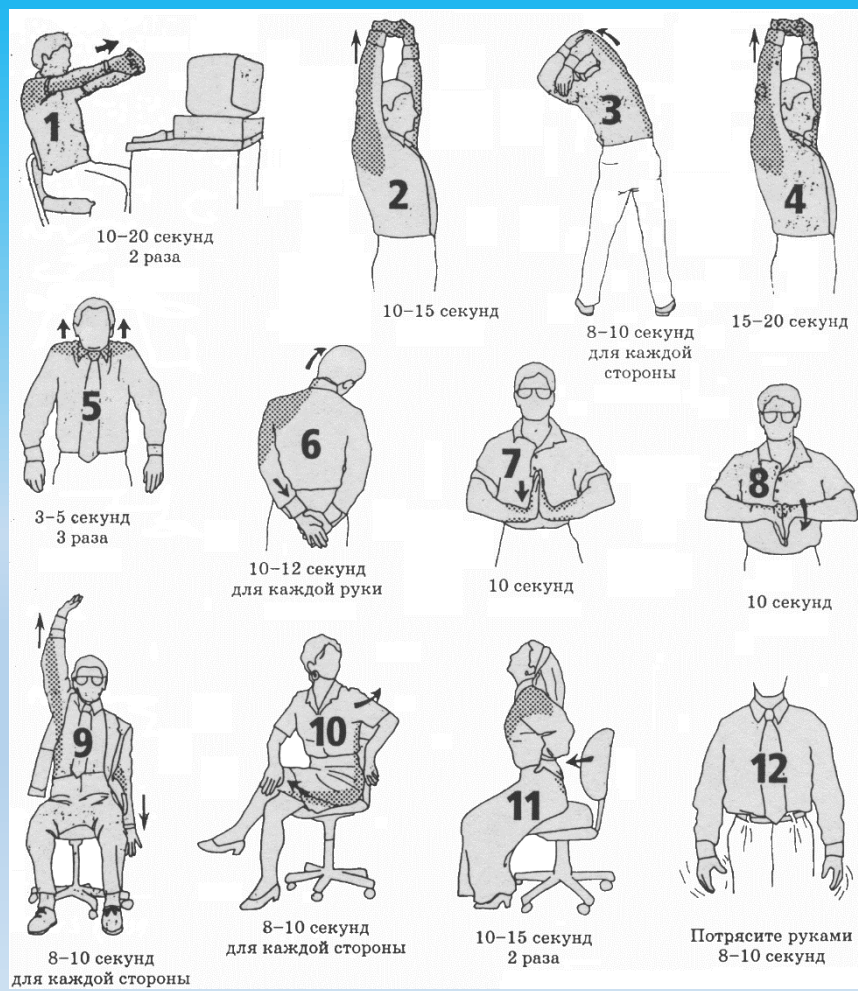
КАЛЕНДАРЬ ПОСЕЩЕНИЙ ВРАЧА

Дата	Врач	Причина

Для заметок

В рамках реализации проект-программы ТУРНИР «ЗДОРОВАЯ КОМАНДА».

Участником даются индивидуальные рекомендации и предлагаются двигательный режим и комплексы гимнастических упражнений, а также рекомендации по правилам питания



ПРИМЕРНЫЙ ОБРАЗЕЦ МЕНЮ

Первый приём пищи (7:00- 7:30):		
Пример №1		
винегрет	200 г	195 Ккал
Хлеб	50 г	100 Ккал
Чай без сахара	100 г	3-5 Ккал
Яблоко/ груша/банан	1 шт	57 -87 Ккал
Второй приём пищи (9:00-9:30)		
Пример №1		
Цветная капуста отварная	150	45 Ккал
Отварная говядина	150	218 Ккал
Отвар шиповника	100 мл	20 Ккал
Третий приём пищи (12:00-13:00):		
Пример №1		
Салат свежий с помидорами и огурцами	100 г	80 Ккал
Хлеб	50 г	75 Ккал
Ци	200 мл	200 Ккал
Каша гречневая	100 г	100 Ккал
Четвертый приём пищи (16:00-16:30):		
Пример №1		
Отварная рыба ТРЕСКА	100 г	80 Ккал
Рис отварной	150 г	110 Ккал
Компот из сухофруктов (чернослив)	150 мл	80 ккал
Яблоко/груша/банан	1 шт	57 -87 Ккал
Пятый приём пищи (20:00-20:30)		
Пример №1		
Творог 9% (полужирный)	150 г	240 ккал
Чай с молоком	150 мл	60 Ккал

Первый приём пищи (7:00- 7:30):		
Пример №2		
Овсяные хлопья геркулес на молоке	150 г	350 Ккал
Чай без сахара	100г	3-5 ккал
Яблоко/груша/банан	1 шт	57 -87 Ккал
Второй приём пищи (9:00-9:30)		
Пример №2		
Омлет	150 г	225 ККал
Хлеб	50 г	75 Ккал
Компот чернослива	150 мл.	80ккал
Третий приём пищи (12:00-13:00):		
Пример №2		
Салат из огурцов и сельдерея	100	70 Ккал
Хлеб	50	75 Ккал
Борщ	200	200 Ккал
Капуста тушеная с растительным маслом	150	75 Ккал
Четвертый приём пищи (16:00-16:30):		
Пример №2		
Грудка куриная отварная	100 г	150 Ккал
Кабачки тушеные	150 г	70 Ккал
Отвар шиповника	150	30 Ккал
Яблоко/груша/банан	1 шт	57 -87 Ккал
Пятый приём пищи (20:00-20:30)		
Пример №2		
Кефир 2,5 %	200 мл	100 Ккал
Банан	150 г	130 Ккал
чай с мятой и ромашкой	150 мл	5ккал



**В настоящее время
Федерацией здоровых команд,
разработан и успешно реализуется проект-
программа - ТУРНИР «ЗДОРОВАЯ
КОМАНДА».**



Реализация осуществляется в подразделениях

ПАО «Т Плюс»:

- Пермского филиала (6 команд);**
- Удмуртского филиала (7 команд).**

**22 мая 2018 года турнир «ЗДОРОВАЯ КОМАНДА»
стартует в подразделениях Нижегородского
филиала ПАО «Т Плюс» (4 команды)**





Турнир «ЗДОРОВАЯ КОМАНДА» (примеры учета и оценки показателей)

ИСХОДНЫЕ ДАННЫЕ

№	Команда/ФИО	Пол	Возраст	Рост,см	Вес,кг	ИМТ	Идеал ИМТ (с поправкой на возраст)	Инд. Руфье	Окружность талии,см	Идеал окружность талии,см	Шаги
	КОМАНДА						399,5	303	1306	946,2	
1	ФИО участника	м	30	173	107	35,8	21,6	100	74,4		
2	ФИО участника	ж	39	164	75	27,9	23,4	90	68,9		
3	ФИО участника	м	46	182	110	33,2	25,8	115	78,3		
4	ФИО участника	ж	45	165	97	35,6	25,2	109	69,3		
5	ФИО участника	ж	34	161	70	27,0	23,2	85	67,6		
6	ФИО участника	м	57	182	106	32,0	26,6	110	78,3		
7	ФИО участника	ж	31	168	80	28,3	23,2	90	70,6		
8	ФИО участника	м	31	182	100	30,2	21,6	115	78,3		
9	ФИО участника	ж	52	160	70	27,3	25,2	90	67,2		
10	ФИО участника	м	36	178	98	30,9	22,9	104	76,5		



Турнир «ЗДОРОВАЯ КОМАНДА»

(примеры учета и оценки показателей)

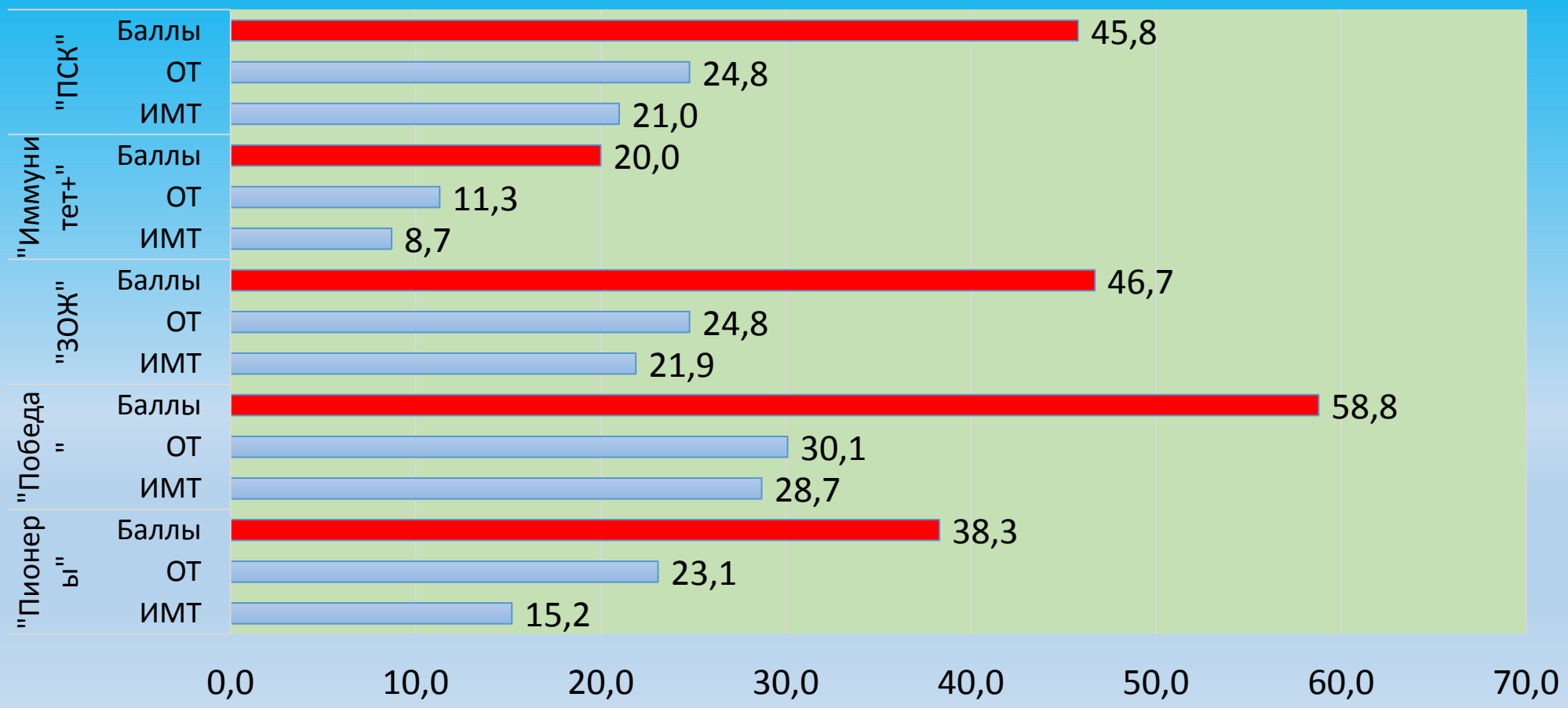
КОНТРОЛЬ ДАТА

№	Команда/ФИО	Рост, см	Вес, кг	Текущий ИМТ	Идеал ИМТ (с поправкой на возраст)	Начальная разница с идеалом ИМТ	Текущая разница ИМТ	Прогресс ИМТ	Инд. Руфье	Окружность талии, см	Идеал окружность талии, см	Начальная разница с идеалом окружности талии, см	Текущая разница окружности	Прогресс ОТ	Шаги
	КОМАНДА		1014	340,2	279,8	96,5	60,4	36,1	0,00	1089,0	879,0	359,8	210,0	149,8	
1	ФИО участника	173	101	33,7	21,6	14,2	12,1	2,0		96	74,4	25,6	21,6	4,0	119т.-121т.-125т.-127т.
2	ФИО участника	164	67	24,9	23,4	4,5	1,5	3,0		77	68,9	21,1	8,1	13,0	105т.-115т.-117т.-121т.
3	ФИО участника	182	102	30,8	25,8	7,4	5,0	2,4		100	78,3	36,7	21,7	15,0	117т.-119т.-123т.-127т.
4	ФИО участника	165	92	33,8	25,2	10,4	8,6	1,8		100	69,3	39,7	30,7	9,0	115т.-117т.-119т.-123т.
5	ФИО участника	161	62,5	24,1	23,2	3,8	0,9	2,9		75	67,6	17,4	7,4	10,0	121т.-115т.-123т.-119т.
6	ФИО участника	182	87	26,3	26,6	5,4	-0,3	5,7		95	78,3	31,7	16,7	15,0	125т.-133т.-129т.-131т.
7	ФИО участника	168	76	26,9	23,2	5,1	3,7	1,4		80	70,6	19,4	9,4	10,0	113т.-125т.-121т.-127т.
8	ФИО участника	182	90	27,2	21,6	8,6	5,6	3,0		95	78,3	36,7	16,7	20,0	115т.-125т.-131т.-127т.
9	ФИО участника	160	63,5	24,8	25,2	2,1	-0,4	2,5		80	67,2	22,8	12,8	10,0	117т.-115т.-113т.-119т.
10	ФИО участника	178	89	28,1	22,9	8,0	5,2	2,8		93	76,5	27,5	16,5	11,0	123т.-127т.-131т.-123т.



Турнир «ЗДОРОВАЯ КОМАНДА» (примеры учета и оценки показателей)

ТАБЛИЦА ТУРНИРА ЗДОРОВАЯ КОМАНДА ПО СОСТОЯНИЮ НА 28 АПРЕЛЯ 2018 ГОДА





ВНИМАНИЕ!

15 октября 2018 года стартует

Чемпионат России «ЗДОРОВАЯ КОМАНДА»

Категория участников:

**Окружность талии – БОЛЕЕ 1 метра, Индекс массы тела –
БОЛЕЕ 28, Индекс Руфье - БОЛЕЕ 15.**

Продолжительность соревнований – 6 месяцев.

Финиш и награждение победителей - 30 апреля 2019г.

Приз – отдых на море всей командой!

**Количество мест ограничено – в каждой команде ТОЛЬКО
10 человек !**

Подробности – на сайте www.f-ht.ru



ДОКАЖИ
СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИМ,
ЧТО ТЫ НЕ БЕЗНАДЕЖНЫЙ ПАЦИЕНТ,
ЧТО ТЫ – ЛУЧШИЙ!

ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ ПОХУДЕТЬ, СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ,
УЛУЧШИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, КАЧЕСТВО И
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СВОЕЙ ЖИЗНИ !!!

В КОМАНДЕ ТЕБЕ ОБЕСПЕЧЕН
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ,
ПОСТОЯННАЯ ПОДДЕРЖКА ВРАЧА И КОМАНДЫ,
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ЭКСПЕРТАМИ.

Количество мест ограничено – в каждой команде ТОЛЬКО 10 человек !

Подробности – на сайте www.f-ht.ru