

1.	Проведение «Часов психологической разгрузки»	1. Мероприятия с использованием элементов тренинга для снижения психо-эмоционального выгорания 2. Мероприятия с использованием элементов тренинга для сближения членов коллектива «Педагогический чай» 3. Сеансы релаксации для членов коллектива	Педагог-психолог	Уменьшение количества работников в группе психоэмоционального риска
		создание условий для самоподдержки, обучение способам восстановления ресурсов и создание благоприятного внутреннего климата.		
2.	Проведение интерактивных занятий по психоэмоциональному здоровью	Форма проведения: Очно. Входной и выходной контроль информированности сотрудников по основным темам занятия.. Основные темы и упражнения: Определение понятия «Психология здоровья» Обучение приемам психологического измерения уровня удовлетворенности по шкалам: «работа», психологический комфорт на работе и дома». Определение понятия тревога и депрессия при профессиональном выгорании Измерение с помощью самоанализа уровня собственной тревоги и депрессии. Признаки профессионального выгорания педагогического персонала Самостоятельное определение уровня психологического выгорания на работе с помощью нтроспективной психологической шкалы, сформированной как навык, при измерении предыдущих психологических проявлений	Педагог-психолог	Уменьшение количества работников в группе психоэмоционального риска

Блок 3. Реализация мероприятий по пропаганде здорового образа жизни (популяризация здорового питания).

№	Мероприятия, направленные на организацию рационального здорового питания	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
---	--	--------------------------	---	---

1.	Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания	Для реализации практики необходимо: 1) Выбрать тему конкурса по актуальному направлению: например, для увеличения потребления овощей или фруктов, 2) Через 1-2 месяцев целесообразно опросить сотрудников, какие рецепты блюд конкурса они используют для приготовления в домашних условиях и выбрать «самое востребованное авторское блюдо»	. заместитель заведующего по УВР	Количество рецептов, которые сотрудники стали использовать в домашнем приготовлении. Количество сотрудников, изменивших конкретные привычки питания (стали ежедневно завтракать, перестали досаливать приготовленные блюда, повысили потребления фруктов).
----	---	--	----------------------------------	--

2.	Организация в тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания коллективе	Для реализации тематических дней и акций необходимо: 1) Ответственным лицом за 1-2 недели до проведения мероприятия выбрать актуальную тему (тема тематических дней и акций может быть разнообразной, исходя из потребности сотрудников и задач профилактики в данном коллективе) и объявить конкурс на самое креативное блюдо из выбранного продукта. 2) Сотрудников знакомят с условиями конкурса (рецепт блюда из доступных ингредиентов, описание техники приготовления блюда, фото блюда). 3) Поступившие заявки от участников обрабатываются комиссией конкурса, выбираются самые интересные. 4) Рецепты блюд в оформленном виде размещаются на официальном сайте, выполняется рассылка или др. действие, чтобы не только сотрудники, но и члены их семьи могли внедрить данные блюда в рацион.		Количество проведенных мероприятий, количество сотрудников, посетивших мероприятие. количество сотрудников, использующих данную продукцию (блюдо, напиток)
----	---	---	--	--

3.	Организация соревнований между сотрудниками	Для реализации соревнований необходимо: 1) Командой организаторов проводится планирование проведения мероприятия; 2) Формирование команды экспертов 3) Освещение проведения мероприятия и приглашение к участию всех желающих (при большом количестве заявок - формирование групп для соревновательного настроения); 4) На старте каждый участник обращается к старшей медсестре (терапевту, см. рекомендации медицинской комиссии проф. Медосмотров) для оценки параметров тела (измерение массы тела, роста, окружности талии и бедер, расчет индекса Кетле), показаний к редукции массы	Количество мероприятий, количество вовлеченных сотрудников. Количество сотрудников с положительной динамикой
----	---	---	--

		тела и индивидуальных рекомендаций по изменению рациона питания; 5) Каждый участник получает индивидуальные рекомендации по уровню физической активности и спортивным нагрузкам у специалиста по физ. культуре; 6) В процессе редукции массы тела, 1 раз в 2-3 недели, участники оценивают свое состояние, проводят измерение параметров тела, ведут дневник с описанием своих впечатлений и посещают специалистов. 7) Комментарии специалистов выкладываются на официальном сайте или во внутренних коммуникациях и доступны всем желающим. По окончании практики или по достижению желаемого веса подводятся итоги. 8) Критерии снижения веса и наличие показаний к этому определяет обязательно специалист, с учетом медицинских показаний. Критериями эффективной редукции массы тела является снижение не менее чем на 5% от исходной.	
--	--	--	--

4.	Оценка пищевых привычек соответствие рациону здорового питания	Для реализации оценки пищевых привычек необходимо: 1) Проведение опроса сотрудников. 2) Анкеты для оценки пищевых привычек. Отвечая на вопросы об имеющихся пищевых привычках, сотрудник заполняет анкету. 3 К вопроснику приложен ключ - позиции, отвечающие рациону здорового питания. Знакомясь с ними, сотрудник приобретает информацию о том, что необходимо изменить в своем рационе, чтобы он соответствовал здоровому питанию. На основе вопросника может быть разработан калькулятор для мобильного приложения или другого использования.	% сотрудников, заполнивших вопросник и оценивших свои привычки питания; % сотрудников, изменивших свои привычки в сторону оздоровления
----	--	---	---

VII.3 Спортивно-оздоровительное направление:

Блок 4. Реализация мероприятий по повышению физической активности

№	Мероприятия, направленные на повышение физической активности	Направления деятельности	Ответственный за реализацию мероприятия	Ожидаемые результаты реализации мероприятия
1.	Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами с советами по физической активности	Для реализации практики необходимо: - определить места и формат информации (плакаты, объявления, презентации, фильмы, иное); - подобрать, приобрести, растиражировать информационные материалы; - поместить материалы в обозначенных местах (форматах). Виды информационных печатных материалов - в приложении к блоку 2.	Заместитель заведующего, воспитатель	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности; здоровье, поддержка здорового образа жизни и безопасность труда.
2.	Организация командно-спортивных мероприятий	Организация и проведение разного рода спортивных состязаний по игровым и командным видам спорта и индивидуальному участию работников в формате марафонов.	Заместитель заведующего, воспитатель	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности; здоровье, поддержка здорового образа жизни и безопасность труда.

3.	Организация физкультур-брейков в ДОУ	Для проведения физкультур-брейков используются комплексы физических упражнений (десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте («Зарядка для офиса», «Офисная йога», «Пилатес для офиса» и др.) Административное закрепление физкультур-брейков в количестве не менее одного раза в течение рабочего дня для работников. Регламент разрабатывается с учетом специфики труда работников.	Заместитель заведующего, воспитатель	Увеличение процента работников, участвующих в физкультур-брейках
----	--------------------------------------	--	--------------------------------------	--

4.	Организация «Недели физической активности»	Проводятся информационно мотивационные кампании (тематические рассылки по всем существующим каналам связи, викторины, конкурсы мотивационных плакатов и др.), работники отказываются от пользования лифтом в пользу ходьбы по лестнице, проводят гимнастику в офисах: специальные десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте («Зарядка для офиса», «Офисная йога», «Пилатес для офиса»). Проводится акция «На работу пешком - легко!» Вовлекаются в соответствующие мероприятия не только работники, но и члены их семей.	Заместитель заведующего, воспитатель	Снижение процента работников с низким уровнем физической активности
5.	Организация по использованию мобильных приложений «Глобальное соревнование по ходьбе»	Соревновательный элемент, один из вариантов групповых спортивных мероприятий «Глобальное соревнование по ходьбе» Через приложение люди объединяются в команды по несколько человек.	Заместитель заведующего, воспитатель	Снижение % работников низкого уровня физической активности.
6.	Организация совместных выходов на природу	Хайкинг-пеший спорт в экологически чистых местах города.	Заместитель заведующего, воспитатель	Увеличение количества работников, участвующих в видах активных отдыха.

VIII. Рекомендуемая литература, (ссылки на аудиокниги):

1. «Лёгкий способ бросить курить» Автор: Аллен Карр, год издания: 2002
 2. «Бросаем курить за два вечера. Как избавиться от зависимости, а не просто перестать покупать сигареты» Автор: Тимофей Кудряшов, год издания: 2020
- Тесты
НМО/Профессиональное выгорание: самодиагностика и профилактика
3. Села батарейка: как понять, что у тебя профессиональное выгорание
<https://okocrm.com/blog/professionalnoe-vygoranie/>
 4. Школа Здорового питания (проект Роспотребнадзора) <https://xn--8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--plai/school/>
 5. «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ – ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ»
<http://kirova47.ru/osnovy-zdorovogo-pitaniya-put-k-dolgoletiyu/>
 6. Здоровое питание: принципы, правила и продукты
<https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html>
 7. **Как вести активный образ жизни.**
https://www.rexona.com/ru/sweatzone/aktivnyy_i_zdorovyuy_obraz_zhizni_s_chego_nachat.html
 8. Правила семьи: активный образ жизни
https://familydoctor.ru/about/publications/zdorovyuy_obraz_zhizni/pravila_semi_aktivnyy_obraz_zhizni.html
 9. Десять советов для активного образа жизни <https://anapa-rodnik.com/stati/10-sovetov-dlya-zdorovogo-obraza-zhizni.html>

IX. ПРИЛОЖЕНИЯ:

ТИПОВАЯ АНКЕТА ДЛЯ РАБОТНИКОВ МБДОУ № 1

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:

1. Мужской
2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

1. 18-34
2. 35-54
3. 55-74
4. 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. Среднее
 2. Среднее специальное
 3. Высшее
 4. Имеете дополнительное образование
4. СТАТУС КУРЕНИЯ
1. Ежедневно
 2. Нерегулярно
 3. Бросил(а)
 4. Никогда не курил(а)
5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ
1. 5-7 раз в неделю
 2. 3-4 раза в неделю
 3. 1-2 дня в неделю
 4. 1-3 дня в месяц
 5. < 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
1. Зарядка/Гимнастика
 2. Бег
 3. Фитнесс
 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 гипертензии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности.
5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках
6. Другое (указать)

17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Пример проведения занятия «Курение и здоровье»

Оснащение: мультимедийная презентация по теме занятия; газоанализатор окиси углерода в выдыхаемом воздухе с определением карбоксигемоглобина или смеклайзер, загубники картонные одноразовые; карта слушателя; анкета Д. Хорна для определения типа курительного поведения, анкета для определения степени

никотиновой зависимости (тест Фагерстрема), анкета для определения уровня мотивации к отказу от курения для каждого слушателя.

Структура и содержание занятия

1. Вводная часть ~ 15 минут

- 1.1. Знакомство, представление участников.
- 1.2. Обзор тематики, продолжительности занятий, описание цели первого занятия.

2. Активная часть ~ 10 минут Выявление отношения к курению.

3. Информационная часть ~ 15 минут 3.1. Факторы, определяющие здоровье.

- 3.2. Компоненты табачного дыма.
- 3.3. Влияние курения на здоровье человека.
- 3.4. Легкие сигареты — миф или реальность?

4. Активная часть - 10 минут

Определение угарного газа (СО) и карбоксигемоглобина в выдыхаемом воздухе.

Перерыв - 10 минут

5. Информационная часть ~ 10 минут

- 6. 5.1. Стадии курения.
- 6.2. Курительный статус.

7. Активная часть - 20 минут

Оценка типа курительного поведения (анкета Д. Хорна).

8. Информационная часть ~ 10 минут Причины закуривания и курения.

9. Активная часть ~ 5 минут Расчет индекса пачка/лет.

Перерыв — 10 минут

10. Информационная часть ~ 5 минут Формирование зависимости от никотина.

11. Активная часть ~ 10 минут

Оценка степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема).

12. Информационная часть ~ 15 минут

Современные методы лечения табачной зависимости — обзор.

13. Активная часть ~ 5 минут

Оценка степени мотивации к отказу от курения.

14. Информационная часть ~ 10 минут 13.1. Отказ от курения: чего можно опасаться?

14.2. Что дает отказ от курения.

15. Заключительная часть ~ 5 минут Ответы на вопросы, домашнее задание.

Материалы к занятию представлены в приложении к блоку 1.

Материалы для слушателей к занятию «Курение и здоровье»

Анкета Д. Хорна для определения типа курительного поведения

№	Вопрос	всегда	В основном дома	Не очень	Редко	Никогда
А	Я курю для того, чтобы снять усталость, оставаться бодрым (-ой)	5	4	3	2	1
Б	Частичное удовольствие от курения я получаю еще до закуривания, разминая сигарету	5	4	3	2	1
В	Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	5	4	3	2	1
Г	Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо	5	4	3	2	1
Д	Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым время, пока я их не достану	5	4	3	2	1
Е	Я закуриваю автоматически, не замечая этого	5	4	3	2	1
Ж	Я курю, чтобы стимулировать себя, поднять тонус	5	4	3	2	1
З	Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания	5	4	3	2	1
И	Курение доставляет мне удовольствие	5	4	3	2	1
К	Я закуриваю сигарету, когда расстроен(а) или чувствую себя некомфортно	5	4	3	2	1
Л	Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда не курю	5	4	3	2	1
М	Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице	5	4	3	2	1
Н	Я закуриваю, чтобы подстегнуть себя, почувствовать воодушевление, подъем	5	4	3	2	1
О	Когда я курю, удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним	5	4	3	2	1
П	Я хочу закурить, когда удобно устроился(-лась) и расслабился(-лась)	5	4	3	2	1
Р	Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным(-ной) и хочу забыть обо всех неприятностях	5	4	3	2	1
С	Если я некоторое время не курю, я испытываю голод по сигарете	5	4	3	2	1
Т	Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда закурил(-а) её	5	4	3	2	1

Интерпретация теста:

Вопросы	Сумма баллов	Тип курительного поведения
А + Ж + Н		Стимуляция
Б + З + О		Игра с сигаретой
В + И + П		Расслабление
Г + К + Р		Поддержка
Д + Л + С		Жажда
Е + М + Т		Рефлекс

Характерный тип курительного поведения - выше 11 баллов

Вероятный тип курительного поведения - 7 - 11 баллов

Нехарактерный тип курительного поведения - до 7 баллов

Расчет индекса пачка/лет

индекса пачка/лет проводится по формуле: **число сигарет,**

выкуриваемых в сутки x стаж курения (в годах)

Индекс пачка/лет более 10 - достоверный фактор риска хронической обструктивной болезни легких. **Оценка степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема)**

Вопрос	Ответы	Балл
Как скоро, после того как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6-30 минут	2
	В течение 30-60 минут	1
	Через 1 час	0
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
Когда Вы больше курите - утром, или на протяжении остального дня?	Утром	1
	На протяжении дня	0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0
Итого		

Интерпретация результатов:

Балл	Степень зависимости
0-2	Очень слабая
3-4	Слабая
5	Средняя
6-7	Высокая
8-10	Очень высокая

Уровень мотивации к отказу от курения

Вопрос	Ответы	Баллы
Бросили бы Вы курить, если бы это было легко?	Определенно нет	0
	Вероятнее всего нет	1
	Возможно, да	2
	Вероятнее всего да	3
	Определенно да	4
Как сильно вы хотите бросить курить?	Не хочу вообще	0
	Слабое желание	1
	В средней степени	2
	Сильное желание	3
	Однозначно брошу курить	4
Итого		

Интерпретация результатов:

Балл	Уровень мотивации
0-3	Низкая
4-6	Средняя
7-8	Высокая

Карта слушателя¹

Дата «___» _____ 20__ г.

ФИО _____

Возраст _____ лет

Контактный телефон _____

Стаж курения _____ лет

Попытки бросить курить: да / нет

Курильское поведение

Стимуляция	Игра с сигаретой	Расслабление	Поддержка	Жажда	Рефлекс

Медикаментозное лечение рекомендовано: да/нет

Медикаменты: _____

Дата отказа от курения: « _____ » _____ 20__ г.

Отказ через месяц: да/нет

Отказ через год: да/нет

¹Карта заполняется слушателями на протяжении первого занятия и в конце отдается преподавателю.

Советы по повышению повседневной физической активности

Многим людям, в силу разных причин, трудно сразу приступить к тренирующим занятиям оздоровительной физкультурой. Поэтому для начала, чтобы выработать положительную мотивацию и хотя бы встать на путь дальнейшего оздоровления, следует увеличить повседневный уровень двигательной активности. С этой целью рекомендуется:

- Больше ходить пешком, заменить ходьбой подъем на лифте и поездку в душном автобусе.
- Заниматься ежедневно утренней гимнастикой, 15 минут упражнений утром повысят настроение, более плавно переведут организм из состояния сна в состояние дневного бодрствования, снимут сонливость. С утренней гимнастикой день начнется совершенно с другим самочувствием.
- Стараться быть подвижными в течение дня, растягиваться, чтобы сохранять мышцы эластичными, а суставы гибкими.
- Дома во время приготовления ужина или во время другой домашней работы полезно включить музыку и подвигаться, потанцевать, не прекращая основного занятия.
- Использовать прогулку с собакой или игры с маленькими внуками, поход за грибами и ягодами и даже уборку дома.
- Заниматься физическим трудом (работа на приусадебном участке и пр.).
- Играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т. д.).
- Начать регулярные занятия каким-либо видом физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т. д.).

Помните! Положительный эффект физической активности проявляется только при постоянных занятиях.

Чтобы легче было поддерживать хороший уровень активности, соблюдайте эти простые правила:

- Упражнения и тренировки должны нравиться, быть приятными, поэтому для ежедневных тренировок выбирайте любимый тип упражнений и занятия, которые Вам подходят, могут быть легко вставлены в Ваш распорядок.
- Не ждите сразу блестящих результатов, наберитесь терпения.
- Начиная занятия постепенно и расширяйте режим активности.
- Найдите друзей для совместных занятий.
- Не старайтесь соревноваться с другими участниками. Стремитесь улучшить свой собственный результат.
- 1-2 дня в неделю должны быть выходными для того, чтобы избежать перегрузки.
- Приступайте к занятиям только после того, как Вы полностью оправились после болезни. После этого продолжите занятия с меньшей нагрузкой, чем до болезни.
- Надевайте удобную обувь и свободную одежду.
- Помните, занятия физической активностью должны продолжаться всю жизнь! Не следует начинать слишком интенсивно. Получайте удовольствие от физической активности!

5 признаков улучшения здоровья после увеличения физической активности

1. Снижение артериального давления.
2. Улучшение сна, настроения и самочувствия.
3. Урежение пульса в покое.
4. Более быстрое восстановление частоты сердечных сокращений до исходных значений после занятия (примерно в течение 10 минут).
5. Постепенное повышение интенсивности физической нагрузки не сопровождается увеличением утомляемости.

Повышение физической активности позволит вам сохранить здоровье!

Опросник по оценке уровня физической активности

Постарайтесь вспомнить Вашу двигательную активность.

Сделайте отметку крестиком в одном из соответствующих по времени квадратов для каждого вида деятельности.

Вид деятельности	Нет	<0,5 часов	0,5-1 час	1-2 часа	>2 часов	Сумма баллов
	Баллы					
	0	1	2	3	4	
1. Хожу пешком до работы и за покупками ежедневно						
2. Занимаюсь физической культурой ежедневно						

3. Нахожусь в движении на работе						
Количество баллов						

Результаты теста позволят Вам выяснить, достаточен ли уровень Вашей двигательной активности:

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

Как оценить физическую тренированность?

Простым методом оценки физической тренированности является проба Мартине.

Как провести пробу Мартине – Предварительно

замеряется частота пульса в покое.

- Затем выполняется нагрузка: 20 приседаний за 30 секунд.
- Спустя 3 минуты после окончания приседаний проводится повторный замер пульса.

Оценка

Если разность между величиной пульса до и после нагрузки через 3 минуты составит:

- менее 5 ударов в минуту - реакция сердечно-сосудистой системы хорошая, – от 5 до 10 — удовлетворительная, – более 10 - неудовлетворительная.

Интенсивность физических упражнений в зависимости от возраста

Возраст годы	Интенсивность (пульс в 1 мин)		
	Низкая (35-55% МЧСС)	Умеренная (55-70% МЧСС)	Значительная (70-85% МЧСС)
30	67-105	105-133	133-162
35	65-102	102-130	130-157
40	63-99	99-126	126-153
45	61-96	96-123	123-149
50	60-94	94-119	119-145
55	58-91	91-116	116-140
60	56-88	88-112	112-136
65	54-85	85-109	109-132
70	53-83	83-105	105-128
75	51-80	80-102	102-123
80	49-77	77-98	98-119

МЧСС - максимальная частота сердечных сокращений