



АССОЦИАЦИЯ ПО УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ
Здоровые города районы и поселки



**«Практика реализации
проекта по формированию
здорового образа жизни у
сотрудников учреждения»**

**заместитель директора МБУ «Центр «Обские зори»
Зайцева Людмила Сергеевна**



Муниципальное бюджетное учреждение города
Новосибирска «Комплексный социально-
оздоровительный центр «Обские зори» создано на
основании постановления мэрии города Новосибирска
от 21.12.2012г. № 11904 для оказания услуг в целях
реализации полномочий органов местного
самоуправления.

**Адрес вышестоящей организации в ведении
которого находится учреждение:**

630007, г. Новосибирск, Красный проспект, 34
(Департамент по социальной политике мэрии города
Новосибирска).

Место нахождения МБУ «Центр «Обские зори»:
630123, НСО, Новосибирский район, д.п. Мочище, ул.
Микрорайон дом отдыха Мочище, 34
телефон: 347-37-37 (добавочный 444, 455),
e-mail: ob-zori@mail.ru

Официальный сайт: social.novo-sibirsk.ru/SiteKCSON/obskzori





Обские
зори



Центр находится в живописной лесной зоне в сосновом бору на высоком берегу Оби всего в 12 км от пл. Калинина.

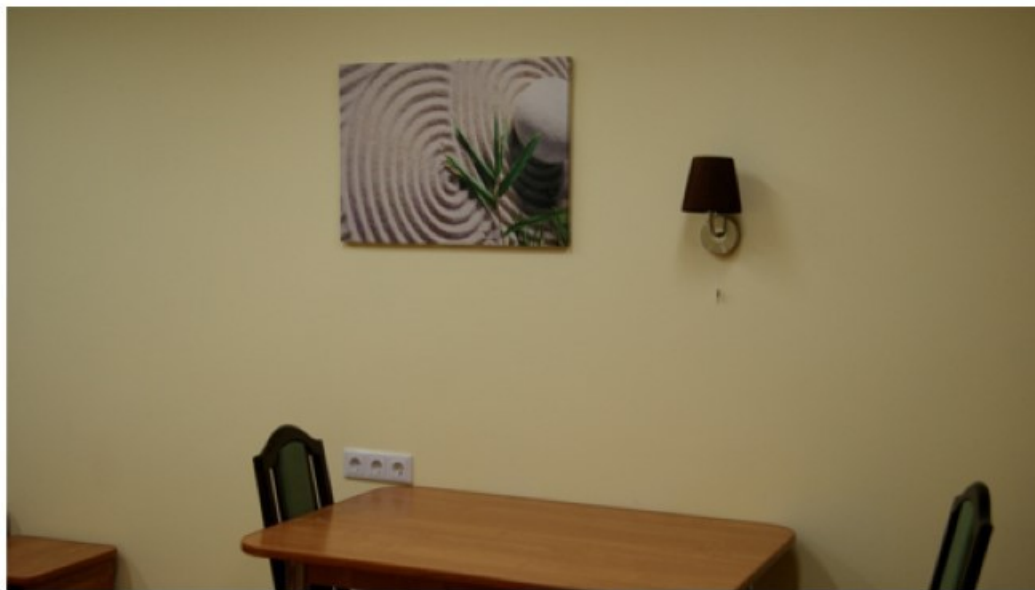
Одновременно принимает на отдых до 120 человек. Круглогодично в круглосуточном режиме



категории

- граждане пожилого возраста;
- Инвалиды трудоспособного возраста;
- женщины, находящиеся в трудной жизненной ситуации;
- Граждане, находящиеся в трудной жизненной ситуации (реабилитация после перенесенного заболевания COVID-19/пневмония).









Терренкур «Тропа здоровья»

Правила терренкура:
Прогулки лучше проводить регулярно, в идеале - каждый день, в нежаркое время суток - утром до обеда либо вечером перед сном. Одежда должна быть легкой, не стесняющей движения, обувь удобной.
И захватите с собой хорошее настроение! ПРИЯТНОГО ОТДЫХАНИЯ!

● начало движения

Маршрут № 1 - 600м

Маршрут № 2 - 1000м

Маршрут № 1

ФИЗИОТЕРАПИЯ

- ЛАЗЕРОТЕРАПИЯ
- РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ МАГНИТОТЕРАПИИ
- ЭЛЕКТРОФОРЕЗ
- УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ТЕРАПИЯ
- ДАРСОНВАЛЬ
- АМПЛИПУЛЬС
- ДИАДИНАМИЧЕСКИЕ ТОКИ
- УФО И СВЕТОДИОДНАЯ ТЕРАПИЯ
- УВЧ И ДМВ-ТЕРАПИЯ
- ЭЛЕКТРОСОН И ТКЭС



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ И ТЕПЛОЛЕЧЕНИЕ

- Общие гидромассажные (пузырьковые) ванны
- Рапные ванны
- Хвойные ванны
- Ванны с экстрактами валерианы и лаванды
- Йодо-бромные ванны
- Вихревые ванны для рук и ног
- Скипидарные ванны
- Души (Шарко, циркулярный, восходящий)



Лечебная физкультура

- Групповые и индивидуальные занятия лечебной гимнастикой (ЛФК)
- Уникальные реабилитационные пневмотренажеры HUR (Финляндия)
- Тренажерный зал
- Утренняя и оздоровительная гимнастика

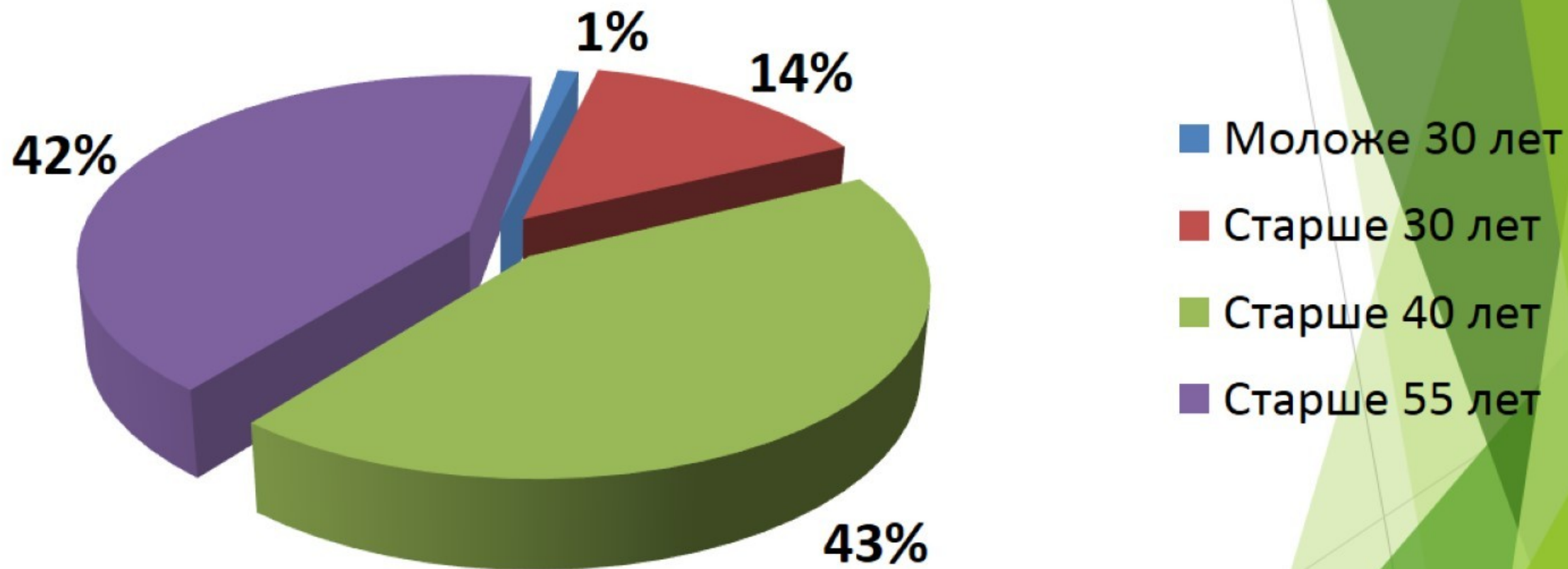




Обские зори



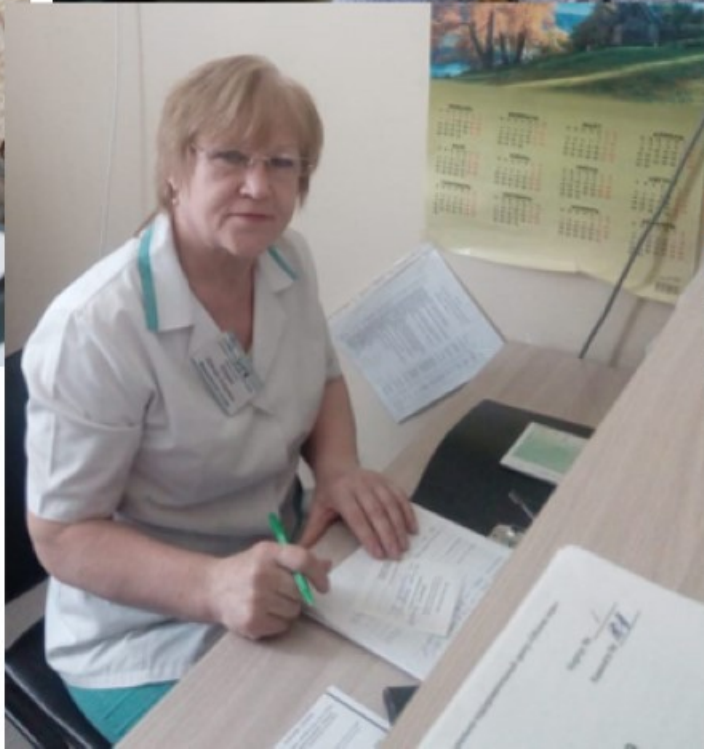
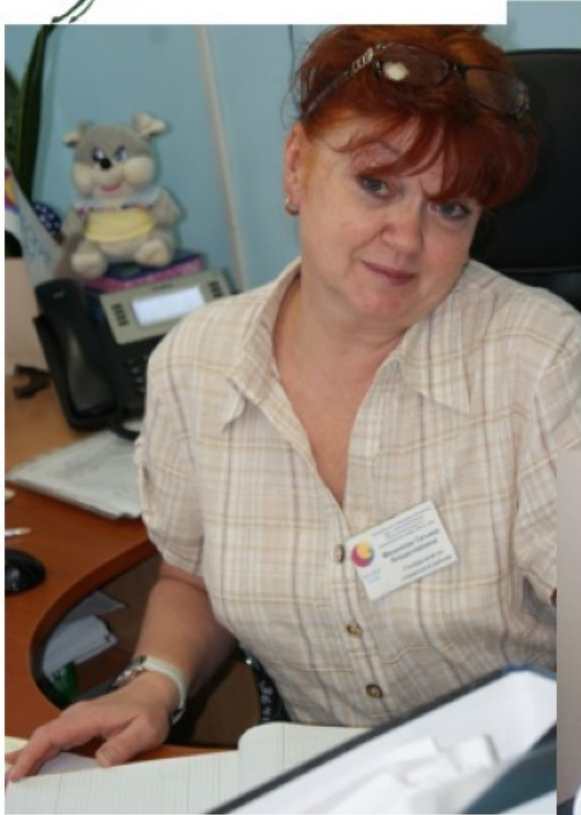
Возраст %



105 человек (78 женщин, 27 мужчин).
Средний возраст работников 52 года



43%



Что происходит в организме, когда мы долго сидим?



Уменьшается поступление кислорода к мозгу, а значит, замедляется выработка веществ, необходимых для стабильного настроения, острого мышления, хорошей памяти.



Нагрузка на позвоночник оказывается в 1,5 раза выше, чем когда мы стоим. Если вы к тому же привыкли наклоняться вперед к монитору, она растет еще больше.



Сердечная мышца оказывается недозагруженной и теряет форму. Со временем это приводит к необоснованному учащению пульса и гипертонии.



Замедляется перистальтика кишечника, что может грозить запорами, а с годами – даже раком толстой кишки.



Снижается плотность костей. Чем больше давят на кость окружающие мышцы, тем тверже она становится. Когда мы сидим, мышцы почти не сокращаются, а значит, кости слабеют.



В сосудах, расположенных ниже пояса, застаивается кровь – растет риск варикоза, геморроя, репродуктивных нарушений, целлюлита и отеков. А еще застой крови повышает вероятность тромбозов, а это уже напрямую опасно для жизни.

Программа «Добавь жизни»



* Здоровое питание здорового человека



Елена Анатольевна Безиротванная, к.м.н. заведующий
организационно-методическим отделом ГКУЗ НСО
«Региональный центр медицинской профилактики»,
врач-диетолог.

12.04.2016

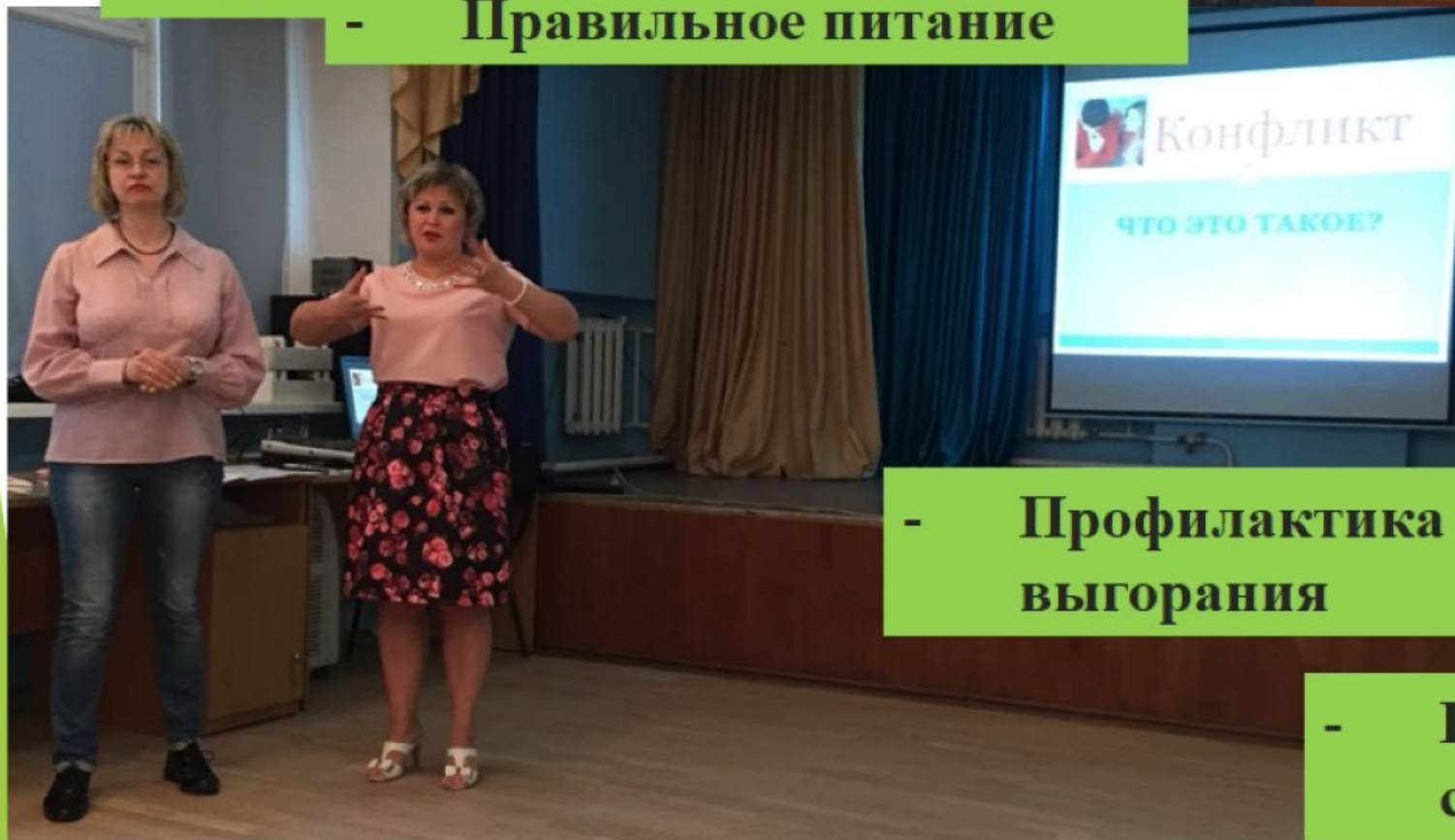
Цель проекта:

Способствовать формированию у сотрудников МБУ «Центр «Обские зори» позитивного отношения к своему физическому, психическому и социальному здоровью, как к важнейшей ценности.

теоретическая часть

- ЗОЖ

- Правильное питание



- Профилактика эмоционального
выгорания

- Решение конфликтных
ситуаций.

Обские зори

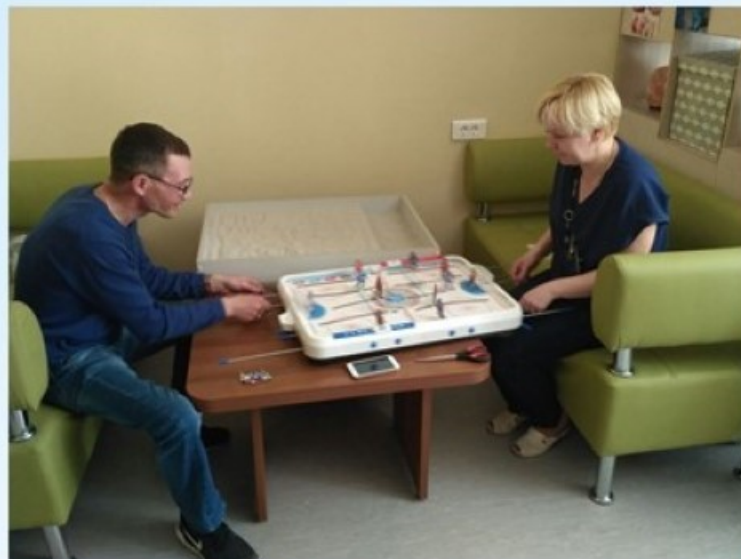


Обские Зори











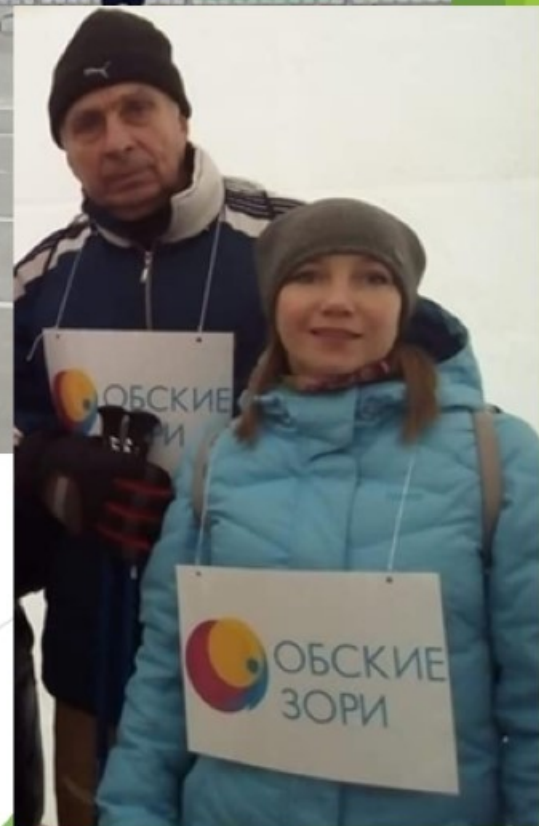














БЛАГОДАРНОСТЬ

МБУ города Новосибирска
«Комплексный социально-
оздоровительный центр «Обские зори»

за победу в конкурсе
«Здоровые города России»

1 место в номинации
«Лучший программа/проект по внедрению
корпоративных программ укрепления здоровья»
Название конкурсной работы: «Профилактика синдрома
эмоционального выгорания «Добавь жизни!»

Исполнительный директор Ассоциации
по улучшению состояния здоровья
и качества жизни населения
«Здоровые города, районы и посёлки»

Т.Е. Шестакова

ОБСЕРВАТОР



405 человек (337 взрослых, 68 детей)





Паспорт здоровья

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Анкетные данные

Фамилия Воронцов
Имя Владимир
Отчество Викторович
Дата рождения 22.09.2000
Пол Муж
Длительность службы в Вооруженных Силах РФ
Класс 1

Рост	200	200	200	200	200
Вес	75	75	75	75	75
АД	110	70			
Наследственность (наличие наследственных болезней)	-				

Показатели физического развития - нормальные, выше нормы.
Функциональное состояние организма - отличное.
Адаптационный потенциал - высокий.
Заключение:
Рекомендации:

Медицинские заключения и анализы:

Среднее артериальное давление	110/70	12.12.2005
Частота сердечных сокращений	70	12.12.2005
Систолическое артериальное давление	110	12.12.2005
Диастолическое артериальное давление	70	12.12.2005
Частота сердечных сокращений	70	12.12.2005
Среднее артериальное давление	110/70	12.12.2005
Частота сердечных сокращений	70	12.12.2005
Систолическое артериальное давление	110	12.12.2005
Диастолическое артериальное давление	70	12.12.2005
Частота сердечных сокращений	70	12.12.2005



Обские
зори

**«Спорт - норма
ЖИЗНИ»**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**