

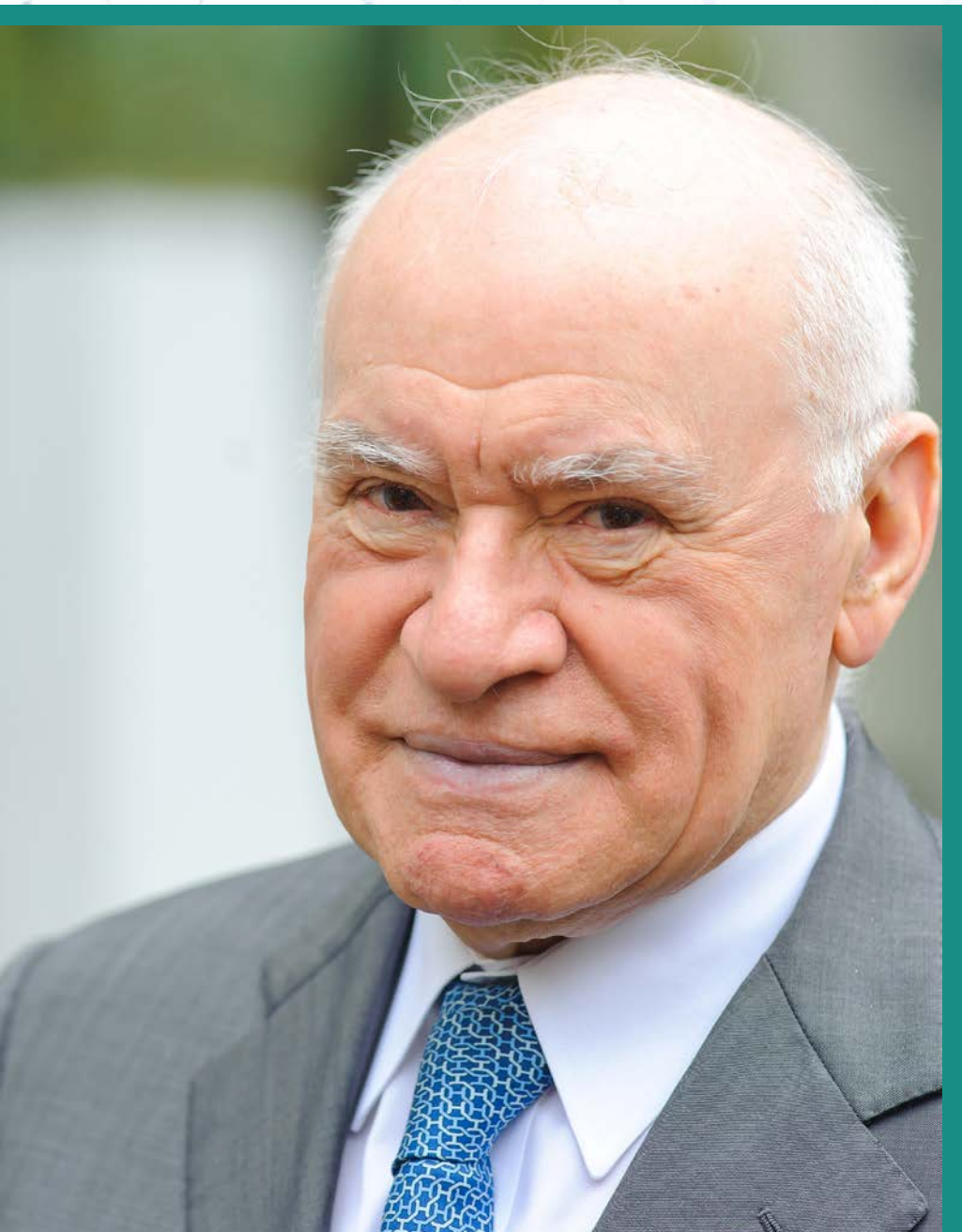


ИНСТРУКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ОБУЧЕНИЕ
ВОЗМОЖНОСТИ
РАЗВИТИЕ

[#маршрутыздоровья](#)
[#healthways](#)



У каждого из нас в детстве был человек, который научил нас играть в футбол, волейбол, настольный теннис, кататься на коньках или ходить на лыжах. Далеко не всегда это были родители или учителя. Иногда просто взрослые люди, старшие товарищи, ровесники, увлечённые тем или иным видом спорта. Дворовые спортсмены и энтузиасты активного отдыха.

Говоря об инструкторах по здоровому образу жизни, мы имеем в виду, прежде всего, именно таких людей. Дело не в корочках или дипломах, которыми должен обладать инструктор по ЗОЖ, дело в умении человека правильно организовывать свой досуг, правильно относиться к себе и своему здоровью, и в стремлении передать это умение другим.

Сегодня нам не хватает активных, искренних энтузиастов, способных увлечь и повести за собой, как молодёжь, так и людей старшего поколения. Наша задача – найти таких людей, поддержать и объединить...

Президент Лиги здоровья нации,
академик РАН
Л.А. Бокерия

ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ОБУЧЕНИЕ

ОПЛАТА КУРСА

Для представителей муниципальных образований, участвующих в проекте «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья» (в количестве 3 человек) оплата образовательной программы по курсу «Инструктор здорового образа жизни и ГТО» осуществляется организатором проекта. Объем часов — 36, количество модулей — 7. Форма обучения — заочная с использованием дистанционных технологий.

ЗАЯВКА И ДОГОВОР НА ОБУЧЕНИЕ

Организатор проекта обеспечивает обучение слушателей на основании личной или коллективной заявки представителей муниципалитета, поступившей от муниципального образования в адрес организатора проекта. Форма заявки и договор на обучение предоставляются по обращению к организатору проекта.



ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ОБУЧЕНИЕ

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ОБУЧЕНИЮ

После получения заявки, Организатор проекта обеспечивает подключение каждого слушателя, указанного в заявке, к Корпоративной информационной системе РМАТ, присваивает ему индивидуальные логин и пароль, действительные в течение всего срока обучения, предоставляя полный доступ к учебным материалам по всему курсу образовательной программы. Срок обучения по образовательной программе, составляет не более 30 дней.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практический курс предполагает очное или дистанционное освоение навыков и умений ведения ЗОЖ с дальнейшим практическим применением в группах, школах, кабинетах ЗОЖ. Перечень зачётных мероприятий может варьироваться в зависимости от профиля учебной группы. В него входят:

- Оздоровительная ходьба (развитие выносливости)



ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ОБУЧЕНИЕ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНИЯТА

- Упражнения по общефизической подготовке и курса адаптивной гимнастики (развитие силы и силовой выносливости)
- Разработка и проведение активных оздоровительных игр для разных категорий граждан (развитие скоростных возможностей и координации движений)
- Специальный курс видео-практикумов: «Польза воды», «Польза ходьбы», «Рекомендации к правильной ходьбе», «Разминка», «Зарядка», «Продвинутая ходьба». В курс включены рекомендации и практические упражнения от известных спортсменов, тренеров, специалистов.

ВРУЧЕНИЕ СВИДЕТЕЛЬСТВА И СЕРТИФИКАТА

После прохождения обучения и практических занятий слушатели получают свидетельство и диплом о прохождении обучения.



ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ВОЗМОЖНОСТИ

ПРОСТРАНСТВО РЕАЛИЗАЦИИ



В любом месте (по месту учёбы, по месту работы, по месту жительства)



18—75 лет

В любом возрасте
(18-35, 35-55, 55-75)



В любом качестве
(волонтёр, общественник,
самозанятый, индивидуальный
предприниматель, бизнесмен)



ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ВОЗМОЖНОСТИ

ПРОСТРАНСТВО РОСТА



ИНСТРУКТОР ЗОЖ: РАЗВИТИЕ

МАРШРУТЫ ЗДОРОВЬЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ
ПО ЭФФЕКТИВНОМУ
РЕЖИМУ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ

Маршруты здоровья «10 000 шагов» являются базовым элементом национальной общественной программы «Здоровый муниципалитет». Программа направлена на развитие естественных методов оздоровления и руководствуется принципом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами». В основе программы лежат рекомендации ВОЗ по эффективному режиму двигательной активности.

КАБИНЕТ ЗОЖ

МОНИТОРИНГ
И КОНТРОЛЬ
АДАПТАЦИОННЫХ
И ФИЗИЧЕСКИХ
РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА

Аппаратно- программные комплексы разработаны с использованием концепции модульности. Это позволяет выбрать состав комплекса под конкретные задачи. В качестве модулей выступают отдельные программные продукты, которые подключаются к универсальной базе данных пациентов.



ИНСТРУКТОР ЗОЖ: РАЗВИТИЕ

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ЛЕКЦИИ,
СЕМИНАРЫ,
ВЭБИНАРЫ

Школа для беременных, Школа для молодых родителей, Школы профилактики: алкоголизма, гиподинамии, питания, стрессовых ситуаций, сахарного диабета, артериальной гипертензии, бронхиальной астмы, заболеваний суставов и позвоночника.

ВИТРИНА ЗДОРОВЬЯ

ТОВАРЫ ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ,
КРАСОТЫ
И ДОЛГОЛЕТИЯ

«Витрина здоровья» формируется из товаров и услуг, которые прошли Экспертизу по системе «Народный продукт» и получили знак потребительской лояльности, а компания, предоставившая товар/услугу на «витрину», вошла в «Реестр добросовестных производителей».



ИНСТРУКТОР ЗОЖ: РАЗВИТИЕ

ЦЕНТР
УПРАВЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЕМ

ПРИВЛЕЧЕНИЕ,
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ,
УЧАСТИЕ

- Взаимодействие ЗОЖ-Центров с органами государственной и муниципальной власти на местах.
- Привлечение к деятельности ЗОЖ-Центра квалифицированных специалистов в области медицины, образования, здорового питания, физкультуры и спорта.
- Взаимодействие с предприятиями, организациями, компаниями, учреждениями обществами в области просвещения и пропаганды ЗОЖ.
- Обеспечение ЗОЖ-Центров специализированной литературой и промопродукцией.
- Привилегированное участие во всех федеральных и региональных мероприятиях Лиги Здоровья наций.
- Получение дохода от реализации продукции и услуг, размещенных на «Витрине Здоровья» ЗОЖ-Центра.
- Получение дохода от реализации собственной продукции (в своих офисах).
- Получение продукции и услуг с «Витрины здоровья» со скидками или бесплатно в ЗОЖ-Центрах.



ПУНКТ САМОКОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЯ

КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- 1 НЕ КУРИТЬ МИНИМУМ 30 МИНУТ ПЕРЕД ИЗМЕРЕНИЕМ АД
- 2 ЗА ЧАС ИСКЛЮЧИТЬ ПРИЕМ ПИЩИ И КОФЕ
- 3 СНИМИТЕ ЧАСЫ И БРАСЛЕТЫ, ОДЕЖДА НЕ ДОЛЖНА ПОПАДАТЬ ПОД МАНЖЕТУ
- 4 НЕ ПРИНИМАТЬ ПРЕПАРАТЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОСУДЫ, ЗА 30 МИН ПЕРЕД ИЗМЕРЕНИЕМ
- 5 НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ ВО ВРЕМЯ ИЗМЕРЕНИЯ!

- 6 СЯДЬТЕ НА СТУЛ С ОПОРОЙ ДЛЯ СПИНЫ, СИДИТЕ ПРЯМО, ОБЕ СТОПЫ НА ПОЛУ
- 7 МАНЖЕТА НАКЛАДЫВАЕТСЯ НА ПЛЕЧО СЛЕГКА НАИСКОСОК НА 2 СМ ВЫШЕ ЛОКТЕВОГО СГИБА
- 8 ДЕРЖИТЕ РУКУ С ПРИБОРОМ РОВНО, НЕ СГИБАЙТЕ ЕЁ, НЕ РАЗГОВАРИВАЙТЕ И НЕ ДВИГАЙТЕСЬ ПО ВРЕМЯ ИЗМЕРЕНИЯ



Прибор для измерения можно запросить у оператора связи

* Не рекомендуется проводить повторное измерение сразу, результат, как правило, искажён. Для восстановления кровотока необходим интервал 15-20 мин или более.

КОНТРОЛЬ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

Чтобы узнать этот показатель, нужно определить свой вес в килограммах и измерить свой рост в метрах

Затем число, обозначающее вес, следует поделить на число, полученное путем возведения в квадрат цифрового выражения роста

ПРИМЕР: МАССА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА 60 КГ, РОСТ 1,65
 $ИМТ = 60 \text{ кг} / (1,65 \times 1,65) \text{ м.кв.} = 22$

Прибор для измерения можно запросить у оператора связи

- ✓ 16 и МЕНЕЕ
Выраженный дефицит массы тела
- ✓ 16 – 18,5
Недостаточная масса тела
- ✓ 18,5 – 24,99
Норма
- ✓ 25 – 30
Избыточная масса тела
- ✓ 30 – 35
Ожирение первой степени
- ✓ 35 – 40
Ожирение второй степени
- ✓ 40 и БОЛЕЕ
Ожирение третьей степени

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА И ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

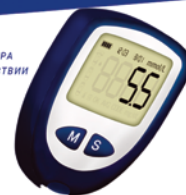
Желательный уровень общего холестерина с позиции снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений составляет < 5,18 ммоль/л для взрослых. По рекомендациям ЕОК/ЕОА по лечению дислипидемий плохой холестерин ЛПНП должен быть 1,8 – 2,6 ммоль/л.

Уровень сахара в крови (норма натощак). Определяется утром после ночного сна, составляет от 59 до 99 мг в 100 мл крови (нижняя граница нормы составляет 3,3 ммоль/л, а верхняя – 5,5 ммоль/л). Надлежащий уровень глюкозы после еды.

Прибор для измерения можно запросить у оператора связи. Прибор может быть использован в соответствии с графиком работы медицинского специалиста

УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Оценка результата	Капиллярная кровь ммоль/л	Венозная кровь ммоль/л
Норма		
Натощак	3,5 - 5,5	3,5 - 6,1
Через 2 часа после еды	< 7,8	< 7,8
Преддиабет (нарушение толерантности к глюкозе)		
Натощак	5,6 - 6,1	6,1 - 7
Через 2 часа после еды	7,8 - 11,1	7,8 - 11,1
Сахарный диабет		
Натощак	> 6,1	> 7
Через 2 часа после еды	> 11,1	> 11,1



КОНТРОЛЬ УРОВНЯ КИСЛОРОДА В КРОВИ

- 1 СТАВ ОБЛАДАТЕЛЕМ ПУЛЬСОКСИМЕТРА, ВЫ СМОЖЕТЕ ОПРЕДЕЛЯТЬ УРОВЕНЬ КИСЛОРОДА В АРТЕРИАЛЬНОЙ КРОВИ (SpO2) ПРЯМО У СЕБЯ ДОМА
- 2 НОРМАЛЬНАЯ ВЕЛИЧИНА SpO2 НАХОДИТСЯ В ДИАПАЗОНЕ 96 – 99%
- 3 УМЕНЬШЕНИЕ SpO2 ЯВЛЯЕТСЯ РАННИМ СИГНАЛОМ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ, ПУЛЬСОКСИМЕТР НАДЕЖНЕЕ ВСЕГО ДИАГНОСТИРУЕТ СНИЖЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ КИСЛОРОДА В КРОВИ ПРОШЕДШЕЙ ЧЕРЕЗ ЛЕГКИЕ И С НИМ ВЫ НЕ ДОПУСТИТЕ ПРОГРЕССИРОВАНИЯ ГИПОКСИИ С ПОЯВЛЕНИЕМ ВИДИМОГО ЦИАНОЗА
- 4 ВМЕСТЕ С ВАШИМ ВРАЧОМ ВЫ НАУЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ ПРИЧИНУ ГИПОКСИИ И ЭФФЕКТИВНО СЛЕДИТЬ ЗА ПРОЦЕССОМ ЕЁ УСТРАНЕНИЯ



Прибор для измерения можно запросить у оператора связи

МЕТОДИЧКА САНПРОСВЕТ



**ПРОФИЛАКТИКА —
ЛУЧШИЙ СПОСОБ
ЗАЩИТЫ И СОХРАНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ**



ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ



2022
КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ
МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

ПРЕИМУЩЕСТВА ХОДЬБЫ
ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

памятка, часть 1



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ
МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

ПРЕИМУЩЕСТВА ХОДЬБЫ
ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

памятка, часть 2



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ
МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

ПРЕИМУЩЕСТВА ХОДЬБЫ
ПОПРАВЬТЕ ЗДОРОВЬЕ

памятка, часть 3



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ
МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
(Подборка информационно-исследовательских материалов)

ПАМЯТКА
ИНСТРУКТОРУ ЗОЖ

№8
ПРОЕКТ 2024/25



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ
МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА:
ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ
(Подборка информационно-исследовательских материалов)

ПАМЯТКА
ИНСТРУКТОРУ ЗОЖ

№9
ПРОЕКТ 2024/25

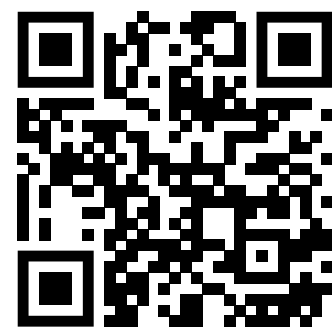


КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ
МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

АКТИВНОСТЬ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ
(формационно-исследовательских материалов)

ПАМЯТКА
ИНСТРУКТОРУ ЗОЖ

№7
ПРОЕКТ 2024/25



Методичка
САНПРОСВЕТ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ
ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, дом 22, строение 1
+7 (495) 638-6699 | fond@blago.info | www.ligazn.ru

