УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ!

Просим вас заполнить лист активностей по сохранению здоровья!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Содержание критерия/показателя | Оценка  выполнения |
| 1 | Режим дня |  |
| 1.1. | Вы гуляете на свежем воздухе ежедневно не менее 30 минут | да/нет |
| 1.2. | В течение рабочего дня вы делаете технологические перерывы, суммарное время которых составляет не менее 20 минут | да/нет |
| 1.3. | Вы проводите за компьютером менее 4 часов в день | да/нет |
| 2. | Режим сна |  |
| 2.1. | Вы спите 7-8 часов в сутки | да/нет |
| 2.2. | Вы ложитесь спать раньше 23 часов | да/нет |
| 3 | Отсутствие вредных привычек и психическое здоровье | Да/нет |
| 3.1. | Вы отказались от курения/ никогда не курили | да/нет |
| 3.2. | Вы употребляете в день не более 3 порций алкоголя для мужчин, 2 порций алкоголя для женщин (1 порция = 30 мл крепкого алкоголя, ИЛИ 100 мл сухого вина ИЛИ 300 мл пива) | да/нет |
| 3.3. | Вы соблюдаете умеренность в еде в вечернее время суток | да/нет |
| 3.4. | Вы применяете такие методы борьбы со стрессом как дыхательная гимнастика, физическая нагрузка, водные процедуры, упражнения для психического расслабления | да/нет |
| 3.5. | У вас отсутствует потребность пользоваться гаджетами в течение часа после пробуждения утром и в течение 2 часов перед сном | да/нет |
| 4 | Здоровое питание |  |
| 4.1. | Вы принимаете пищу от 3 до 5 раз в день с перерывом не более 4-5 часов | да/нет |
| 4.2. | Вы употребляете овощей, фруктов и ягод в совокупности более 500 граммов в день | да/нет |
| 4.3. | Вы выпиваете ежедневно 1,5-2 литра жидкости и из них 2-3 стакана чистой питьевой воды | да/нет |
| 4.4. | Вы стремитесь не употреблять продукты с химическими добавками, консервантами, красителями | да/нет |
| 4.5. | У Вас отсутствует привычка досаливать еду, до того как ее попробовали | да/нет |
| 4.6. | Вы следите за тем, чтоб Ваш вес был в норме (формула веса: рост в сантиметрах -100), контролируя его не реже 1 раза в неделю | да/нет |
| 4.7. | Ваш объем талии не превышает 94 см (мужчины), 80 см (женщины) | да/нет |
| 5 | Физическая активность |  |
| 5.1. | Вы проходите пешком не менее 10 000 шагов в день | да/нет |
| 5.2. | Если есть выбор, вы предпочтете подняться по лестнице, а не на лифте или эскалаторе | да/нет |
| 5.3. | Вы посещаете уличные спортивные сооружения (Workout площадки) | да/нет |
| 5.4. | Вы посещаете занятия с "народным тренером" | да/нет |
| 5.5. | Вы посещали в ближайший месяц бассейн, спортивный зал, каток или стадион | да/нет |
| 5.6. | Вы участвовали в течение года хотя бы в одном спортивном мероприятии, "Дне здоровья и спорта", плоггинге (беге со сбором мусора) или велопараде | да/нет |
| 6 | Медицинская активность |  |
| 6.1. | Вы проходили диспансеризацию в последние 2 года | да/нет |
| 6.2. | Вы вакцинировались в течение года | да/нет |
| 6.3. | Вы следите за тем, чтобы Ваше артериальное давление было в норме, измеряя его не реже 1 раза в месяц | да/нет |
| 6.4. | Вы следите за тем, чтобы Ваши уровень холестерина и уровень сахара в крови были в норме, контролируя их не реже 1 раза в год | да/нет |
| 7 | Безопасность и комфортная среда |  |
| 7.1. | Вы используйте при отделке жилого помещения только материалы, имеющие сертификаты безопасности и экомаркировку | да/нет |
| 7.2. | Вы проветриваете помещение не менее 5 минут каждый час и перед сном | да/нет |
|  | Результаты | Сумма ответов - "нет" |
| Оценка результатов: если ответов "нет" - 9 и более - уровень Ваших усилий по сохранению здоровья недостаточен. Воспользуйтесь рекомендациями по ссылке, чтобы предупредить развитие хронических заболеваний | | |