



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана
«Детский сад общеразвивающего вида № 14 «Ёлочка»

СОГЛАСОВАНО:
Председатель первичной
профсоюзной организации
МБДОУ «Детский сад №14»
О.В. Лукманова



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №14» «Ёлочка»
Н.А. Пухова
Приказ № 51
«15» февраля 2024 г.



Комплексная корпоративная программа укрепления здоровья работников

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Кургана
«Детский сад общеразвивающего вида № 14 «Ёлочка»

предназначена для сотрудников дошкольного учреждения
Срок реализации – 2024-2025 г.

Комплексная корпоративная программа укрепления здоровья работников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Кургана «Детский сад общеразвивающего вида № 14 «Елочка» разработана с использованием рекомендаций, разработанных Федеральным государственным бюджетным учреждением «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России, с целью формирования у работников умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в профессиональной деятельности. Корпоративная программа включает в себя 4 блока по наиболее актуальным направлениям: по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья и благополучия, по здоровому питанию.

Содержание

| | |
|---|------------|
| I Пояснительная записка | 4 стр. |
| II Цель и задачи Программы | 5 стр. |
| III Оценка эффективности Программы | 6 стр. |
| IV Ожидаемые результаты, их социальная значимость | 7 стр. |
| V Механизм реализации Программы | 7 стр. |
| VI Основные направления реализации Программы | 7 стр. |
| VII Содержание деятельности с сотрудниками | 8-15 стр. |
| VIII Приложения | 16-21 стр. |

I. Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

По данным ВОЗ, причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте являются хронические неинфекционные заболевания, причем основная доля приходится на болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования и травмы. Почти 60% общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами: артериальная гипертония, курение, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни. Данные факторы поддаются управлению через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья. Согласно определению ВОЗ, рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний. Система управления рисками (мероприятия по охране труда) является патерналистским инструментом выстраивания системы взаимодействия всех участников, которая пронизывает все уровни взаимодействия: государство-работодатель, работодатель-работник, государство - работник.

Комплексная корпоративная программа укрепления здоровья работников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Кургана «Детский сад общеразвивающего вида № 14 «Елочка» (далее - программа) - это инвестиционный проект, участниками которого выступают государство-работодатель-работник, как элемент корпоративной культуры и программы лояльности в системе управления персоналом и достижении конкретных измеримых результатов.

В настоящее время очень широкое распространение получил термин «здоровьесбережение». Под здоровьесбережением принято понимать систему мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса (как воспитанников, так и работников).

А так как ребенок-дошкольник много времени проводит в детском саду, то и люди его окружающие должны демонстрировать здоровый образ жизни, чтобы прививать его детям. В ДОУ, с детьми, в различных видах деятельности педагоги формируют представления о здоровом образе жизни, но когда дети не видят пример взрослого человека, у них не закрепляется правильный образ мышления, не вырабатывается навык противостоять вредным привычкам. Для того чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью работники ДОУ должны сами четко понимать, что же такое здоровый образ жизни.

Программа разработана на основе:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года".
- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".
- Федеральный закон N 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".
- Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16.
- Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек", утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года N 16.
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года".
- Паспорт регионального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек" (Курганская область), утвержденный протоколом проектного комитета Курганской области от 13 декабря 2018 года N 15.
- Распоряжение Правительства Курганской области от 12.03.2020г. N 37-р "О региональной программе укрепления общественного здоровья Курганской области".

Объектом данной программы является образ жизни работника МБДОУ «Детский сад № 14» с позиции здоровье сбережения.

Предметом – факторы, приводящие к нарушению здоровья работников.

II. Цель и задачи Программы

Цель: увеличение личного потенциала каждого работника и корпоративного человеческого капитала как основного ресурса дошкольной организации посредством формирования у персонала умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в профессиональной деятельности.

Задачи Программы:

1. выявить факторы, влияющие на здоровье работников и получить общие сведения о состоянии здоровья персонала через организацию контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров и проведением ежегодного «Мониторинга здоровья» в форме опроса (анкетирования работников).

2. создать условия для воспитания у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации мероприятий и условий, способствующих воспитанию приверженности принципам здорового образа жизни.
3. организовать физкультурно-оздоровительную работу с персоналом и культурный досуг.
4. разработать систему поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здоровья на рабочем месте.
5. разработать систему оценки эффективности проводимых мероприятий.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни работников МБДОУ «Детский сад № 14», а также организация работы по её реализации составлена с учётом возраста, пола, реального состояния здоровья и факторов риска, наличия неблагоприятных профессиональных, социальных, экономических условий.

Сроки реализации программы: 2024-2025 год.

Участники программы: работники и медицинский персонал МБДОУ.

III. Оценка эффективности Программы

Эффективность реализации программы здорового образа жизни для конкретного человека можно определить по ряду биосоциальных критериев, включающих:

1. Оценки многофункциональных показателей здоровья (посредством тестирования и антропометрии):
 - уровень физического развития;
 - уровень физической подготовленности.
2. Оценки состояния иммунитета (посредством медицинского наблюдения):
 - количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода;
 - при наличии хронического заболевания — динамику его течения.
3. Оценки адаптации к социально-экономическим условиям жизни (посредством психологического тестирования и оценивания профессионального роста):
 - эффективность профессиональной деятельности;
 - активность исполнения семейно-бытовых обязанностей;
 - широту и степень проявления социальных и личностных интересов.
4. Оценки уровня валеологических показателей (посредством тестирования и проектной деятельности):
 - степень сформированности установки на здоровый образ жизни;
 - уровень валеологических знаний;
 - уровень усвоения практических навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья;
 - умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы здорового образа жизни необходимо соблюдение некоторых принципов:

- сознательности, активности и добровольности;
- доступности (постепенность, преемственность, последовательность);
- индивидуализации и возрастной адекватности;
- систематичности и непрерывности;
- системного чередования нагрузок и отдыха.

IV. Ожидаемые результаты Программы. Их социальная значимость.

В результате реализации Программы ожидается:

1. Сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности;
2. Активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (курения), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены;
3. Формирование благоприятных межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
4. Снижение заболеваемости сотрудников ДООУ;
5. Сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями и выполнение врачебных предписаний.

V. Механизм реализации Программы:

1. Внедрение научно-методических подходов к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья работников.
2. Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья работников.
3. Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования работников.

VI. Основные направления реализации Программы:

1. Медицинское направление
2. Просветительское направление
 - Блок 1. Профилактика эмоционального выгорания
 - Блок 2. Реализация мероприятий по пропаганде здорового образа жизни (популяризация здорового питания)
3. Спортивно-оздоровительное направление

Мониторинг реализации Программы

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности сотрудников программой, а также низким охватом сотрудников мероприятиями программы.

Мониторинг проводится по следующим параметрам:

1. Повторное проведение анкетирования с помощью анкеты, представленной на стр. 17, с целью выявления динамики факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала, в процессе реализации программы. Повторное анкетирование рекомендуется проводить через 6 месяцев после начала реализации программы.
2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы.
3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.

Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.
2. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
3. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.
4. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
5. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации.

Оценка эффективности реализации Программы

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие параметры:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
2. Охват сотрудников программой;
3. Оценка результатов реализации программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

VII. Содержание деятельности с сотрудниками

VII.1 Медицинское направление

Одним из факторов, определяющих здоровье, является активное участие в диспансеризации – комплекс лечебно-профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями.

Своевременность прохождения медосмотров и обращения за медицинской помощью в случае заболевания, точное выполнение врачебных предписаний также, в конечном счете, сказываются на здоровье. Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.

| № п/п | Перечень мероприятий | Ответственный за реализацию мероприятия | Сроки реализации | Ожидаемые результаты реализации мероприятия |
|--------------|---|--|-------------------------|--|
| 1 | Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры. | Медицинский работник | Ежегодно | 100% охват медицинскими осмотрами сотрудников |
| 2 | Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский | Медицинский работник | Ежегодно | 100% охват медицинскими осмотрами |

| | | | | |
|---|---|---|----------------|--|
| | осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья. | | | сотрудников |
| 3 | Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация (к примеру, грипп, COVID-19). | Медицинский работник | Ежегодно | Увеличение доли вакцинированных сотрудников |
| 4 | Санаторно-курортное оздоровление сотрудников | Комиссия по санаторно-курортному оздоровлению сотрудников | Ежегодно | Получение санаторно-курортное оздоровление |
| 5 | Проведение специальной оценки условий труда | Специалист по охране труда | 1 раз в 3 года | Соответствие условий труда нормативным требованиям |
| 6 | Обеспечение безопасности и здоровья сотрудников на рабочих местах, профилактика травматизма | Специалист по охране труда | Ежегодно | Соответствие оборудования и трудовой деятельности требованиям по охране труда, пожарной безопасности. Уменьшение несчастных случаев на рабочем месте |
| 7 | Мониторинг артериального давления | Медицинский работник | Ежедневно | Увеличение доли сотрудников отслеживающих свое артериальное давление |
| 8 | Информационная кампания по профилактике распространения сезонных респираторных заболеваний | Медицинский работник | Ежеквартально | Увеличение доли вакцинированных сотрудников |

VII.2 Просветительское направление

Блок 1. Профилактика эмоционального выгорания

Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте является важным компонентом комплексной корпоративной программы. Обучение сотрудников практике психоэмоциональной разгрузки на рабочем месте, формирование навыков управления психоэмоциональным состоянием способствуют появлению оптимистичного настроения у сотрудников, получению положительных эмоций, снижению тревожности, раздражительности, повышению иммунитета и создают благоприятную обстановку на рабочем месте.

| № п/п | Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья и благополучия | Направления деятельности | Ответственный за реализацию мероприятия | Ожидаемые результаты реализации мероприятия |
|-------|--|---|---|---|
| 1 | Проведение «Часов психологической разгрузки» | <p>1. Мероприятия с использованием элементов тренинга для снижения психоэмоционального выгорания</p> <p>2. Мероприятия с использованием элементов тренинга для сближения членов коллектива «Педагогический чай»</p> <p>3. Сеансы релаксации для членов коллектива создание условий для самоподдержки, обучение способам восстановления ресурсов и создание благоприятного внутреннего климата</p> | Педагог-психолог | Уменьшение количества работников в группе психоэмоционального риска |
| 2 | Проведение интерактивных занятий по психоэмоциональному здоровью | <p>Форма проведения:</p> <p>1. Очно</p> <p>2. Входной и выходной контроль информированности по основным темам занятия, в форме опроса либо письменного задания.</p> <p>Основные темы и упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определение понятия «Психология здоровья» в форме опроса обучаемых, дискуссии и имеющихся определений в литературных, научных и регламентирующих источниках и документах - Обучение приемам психологического измерения уровня | Педагог-психолог | Уменьшение количества работников в группе психоэмоционального риска |

| | | | | |
|---|----------------------------------|---|------------------|--|
| | | <p>удовлетворенности по шкалам: «работа», «психологический комфорт на работе и дома», с фиксацией получаемых результатов в письменном виде.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определение понятия тревога и депрессия при профессиональном выгорании форме опроса обучаемых, дискуссии и имеющихся определений в литературных и научных источниках. - Измерение с помощью самоанализа уровня собственной тревоги и депрессии с фиксацией получаемых результатов в письменном виде. - Признаки профессионального выгорания педагогического персонала - Самостоятельное определение уровня психологического выгорания на работе с помощью интроспективной психологической шкалы, сформированной как навык, при измерении предыдущих психологических проявлений | | |
| 3 | Неделя психологического здоровья | <p>Организация мероприятий в рамках Недели психологического здоровья, Всемирного дня психологического</p> | Педагог-психолог | Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости |

| | | | | |
|--|--|----------|--|-------------|
| | | здоровья | | сотрудников |
|--|--|----------|--|-------------|

**Блок 2. Реализация мероприятий по пропаганде здорового образа жизни
(популяризация здорового питания)**

| № п/п | Мероприятия, направленные на организацию рационального здорового питания | Направления деятельности | Ответственный за реализацию мероприятия | Ожидаемые результаты реализации мероприятия |
|-------|--|---|---|--|
| 1 | Организация среди сотрудников конкурса рецептов блюд для здорового питания | <p>Для реализации практики необходимо:</p> <p>1) Выбрать тему конкурса по актуальному направлению</p> <p>2) Разработать условия участия в конкурсе (предоставить рецепт блюда из доступных ингредиентов, описать способ приготовления блюда, фото блюда), в том числе участников знакомят с критериями рациона здорового питания. Избираются члены жюри конкурса от 3 человек.</p> <p>3) Участникам предоставить время на подачи заявки от 1 до 2 недель. Поданные заявки обрабатываются, выбираются блюда-победители</p> <p>4) Через 1-2 месяцев целесообразно опросить сотрудников, какие рецепты блюд конкурса они используют для приготовления в домашних условиях и выбрать «самое востребованное авторское блюдо»</p> <p>5) Рецепты самых интересных блюд разместить в открытом доступе (размещение на сайте, формирование книги из</p> | Старший воспитатель, председатель ППО | 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). |

| | | | | |
|---|---|---|---------------------------------------|--|
| | | рецептов или издание открыток с рецептами блюд) | | |
| 2 | Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания в коллективе | <p>Для реализации тематических дней и акций необходимо:</p> <p>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.</p> <p>2) Сотрудников знакомят с условиями конкурса (рецепт блюда из доступных ингредиентов, описание техники приготовления блюда, фото блюда). Условия конкурса доносятся до всех сотрудников с приглашением к участию.</p> <p>3) Поступившие заявки от участников обрабатываются комиссией конкурса, выбираются самые интересные.</p> <p>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.</p> | Старший воспитатель, председатель ППО | Количество проведенных мероприятий, количество сотрудников, посетивших мероприятие. Количество сотрудников, использующих данную продукцию (блюдо, напиток) |
| 3 | Оценка пищевых привычек на соответствие рациону здорового питания | <p>Для реализации оценки пищевых привычек необходимо:</p> <p>1) Проведение опроса сотрудников.</p> <p>2) Отвечая на вопросы об имеющихся пищевых привычках, сотрудник</p> | Старший воспитатель, председатель ППО | % сотрудников, заполнивших вопросник и оценивших свои привычки питания; % сотрудников, изменивших свои привычки в |

| | | | | |
|--|--|---|--|----------------------|
| | | заполняет анкету. Знакомясь с вопросами, сотрудник приобретает информацию о том, что необходимо изменить в своем рационе, чтобы он соответствовал здоровому питанию. | | сторону оздоровления |
|--|--|---|--|----------------------|

VII.3 Спортивно-оздоровительное

| № п/п | 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 ДОУ 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). | Инструктор ФК | Снижение процента работников с низким уровнем физической активности; здоровье, поддержка здорового образа жизни и безопасность труда |
| 2 | Оценка уровня физической активности сотрудников | Изучение уровня физической активности сотрудников является основополагающим инструментом как для оценки исходного уровня сотрудников, так и для мониторинга процесса реализации программы и оценки достижения цели – повышения уровня ФА сотрудников. Для оценки уровня физической активности сотрудников применяется опросник по оценке уровня физической активности, который может проводиться до и в конце программы по ФА | Инструктор ФК | Снижение процента сотрудников с низким уровнем физической активности и тренированности |
| 3 | Профилактика вредных | Необходимо определить | Инструктор | Увеличение числа |

| | | | | |
|---|--|--|---------------|---|
| | привычек (курение, алкоголь) | формат, регулярность и способ проведения | ФК | сотрудников, отказавшихся от вредных привычек |
| 4 | Информирование сотрудников через официальные корпоративные чаты о пользе физической активности | Для реализации практики необходимо подобрать информационные материалы. | Инструктор ФК | Повышение мотивации сотрудников к занятиям физической культурой |
| 5 | Организация спортивных праздников в рамках Дня здоровья | Организация и проведение разного рода спортивных состязаний по игровым и командным видам спорта и индивидуальному участию сотрудников | Инструктор ФК | Укрепление здоровья и улучшение самочувствия сотрудников ДОУ |
| 6 | Организация физкультур-брейков в ДОУ | Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить на рабочем месте с учетом специфики условий и характера труда сотрудников. Административное закрепление физкультур-брейков в количестве не менее одного раза в течение рабочего дня для сотрудников. Регламент разрабатывается с учетом специфики труда сотрудников. | Инструктор ФК | Увеличение процента работников, участвующих в физкультур-брейках |
| 7 | Организация коллективного отдыха на свежем воздухе | Хайкинг-пеший спорт в экологически чистых местах города | Инструктор ФК | Увеличение количества сотрудников, участвующих в активных видах отдыха. |
| 8 | Организация участия сотрудников ДОУ в городских соревнованиях среди коллективов муниципальных образовательных организаций (турслет, лыжные гонки, боулинг) | Стимулирование сотрудников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях. | Инструктор ФК | Увеличение количества сотрудников, участвующих в мероприятиях организованных городским профсоюзом |

VIII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ТИПОВАЯ АНКЕТА ДЛЯ РАБОТНИКОВ МБДОУ «Детский сад № 14»

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:

- Мужской
- Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- 18-34
- 35-54
- 55-74
- 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

- Среднее
- Среднее специальное
- Высшее – Бакалавриат (4 года обучения в ВУЗе)
- Высшее – Магистратура (5-6 лет обучения в ВУЗе)
- Имеете дополнительное образование

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

- Ежедневно
- Нерегулярно
- Бросил(а)
- Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

- 5-7 раз в неделю
- 3-4 раза в неделю
- 1-2 дня в неделю
- 1-3 дня в месяц
- < 1 раза в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- Редко
- Постоянно
- Никогда
- Не контролирую

7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

- Болезни сердечно – сосудистой системы
- Болезни органов дыхания
- Болезни нервной системы
- Болезни органов пищеварения
- Болезни мочеполовой системы
- Болезни кожи и придатков
- Другое (указать)

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

- Да
- Нет
- Никогда не контролировал(а)

9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- Да
- Нет
- Никогда не контролировал(а)

10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

- Зарядка/Гимнастика
- Бег
- Фитнесс
- Силовые тренировки
- Плавание
- Лыжный спорт/Бег
- Велосипедный спорт
- Спортивные игры
- Другое (указать)
- Не занимаюсь

11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- 30 минут – 1 час
- 1-3 часа
- 3-5 часов
- 5-8 часов
- 8 часов и более
- Другое (указать)

12. ВАШ РОСТ (см) _____

13. ВАШ ВЕС (кг) _____

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

- Да
- Нет

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

- Мероприятия по вопросам отказа от курения
- Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
- Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления.
- Мероприятия по вопросам занятий физической активности.
- Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
- Другое (указать)

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

—

Дата заполнения « ____ » _____ 20__ г.

Благодарим за участие!

Приложение 2

ВОПРОСНИК НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА (REEDER L.G. ETAL, 1969)

Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений и отметьте кружочком номер соответствующей категории ответа.

| Утверждения | Ответы | | | |
|--|--------------|-----------------|------------|---------|
| | Да, согласен | Скорее согласен | Скорее нет | Нет, не |
| 1. Пожалуй, я человек нервный | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Я очень беспокоюсь о своей работе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Я часто ощущаю нервное напряжение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. К концу дня я совершенно истощен физически и психически | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. В моей семье часто возникают напряженные отношения | 1 | 2 | 3 | 4 |

Подсчитайте средний балл и оцените результат.

Шкала уровня психологического стресса (Копина О.С. и соавт., 1989)

| Уровень стресса | Средний балл | |
|-----------------|--------------|-------------|
| | мужчины | женщины |
| Высокий | 1 - 2 | 1 - 1,82 |
| Средний | 2,01 - 3 | 1,83 - 2,82 |

| | | |
|--------|----------|----------|
| Низкий | 3,01 - 4 | 2,83 - 4 |
|--------|----------|----------|

Приложение 3

ОПРОСНИК ПРИВЫЧЕК ПИТАНИЯ НА СООТВЕТСТВИЕ РАЦИОНУ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Сколько раз в течение дня Вы принимаете пищу? (3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин))

2. Как часто Вы завтракаете?

- ежедневно
- большинство дней в неделю
- 2 - 4 раза в неделю
- только в выходные дни
- не завтракаю/редко, нет привычки

3. Досаливаете ли Вы уже приготовленную пищу?

- нет, не досаливаю
- да, предварительно пробуя
- да, не пробуя

4. Сколько кусочков и/или чайных ложек сахара (меда, джема, варенья и др.) Вы употребляете за день? (менее 12 в день)

5. Какой сорт хлеба Вы чаще употребляете:

- ржаной, с цельными злаками и/или с отрубями
- пшеничный
- не употребляю

6. Какой вид жира Вы используете в приготовлении пищи?

- не использую
- растительное масло
- сливочное масло
- сало
- маргарин
- нутряной животный жир

7. Как часто Вы употребляете следующие продукты:

| | не употребляю /редко | 1 - 2 раза в месяц | 1 - 2 раза в неделю | ежедневно/ почти ежедневно |
|---|----------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| Овощи (кроме картофеля) | | | | * |
| Фрукты, включая ягоды и сухофрукты | | | | * |
| Крупы | | | | * |
| Бобовые (фасоль, чечевица, горох и др.) | | | * | * |
| Картофель | | | * | |
| Макаронные изделия | | | * | |
| Молоко, кефир, йогурт, творог | | | | * |
| Сметана, сливки | | | * | |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| Сыр | | | * | * |
| Рыба | | | * | * |
| Птица | | | * | * |
| Мясо | | | * | |
| Мясоколбасные изделия (колбасы, сосиски), мясные деликатесы (буженина, карбонат и др.) и субпродукты | * | * | | |
| Соления и маринованные продукты | * | * | | |
| Сладости и кондитерские изделия (конфеты, варенье, печенье и др.) | * | * | | |

8. Укажите жирность наиболее часто используемых молочных продуктов:

| | | | |
|-----------------------|-----------|-------------|------------------|
| Молоко, кефир, йогурт | 0 - 1,0% | 1,2 - 2,5% | 2,7% и выше |
| Сметана, сливки | 5 - 10% | 10 - 15,0% | 20% - 25% и выше |
| Творог | 0 - 2,0% | 2,0 - 5,0% | 5,1% и выше |
| Сыр | 4 - 8,09% | 9,0 - 19,0% | 20,0% и выше |

Приложение 4

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.