


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель первичной профсоюзной
организации МБУДО «ЦВР «Пашинский»

 И.В. Ахременко

« 19 » мая 2022 г.

ПРИНЯТО решением Педагогического совета

МБУДО «ЦВР «Пашинский»

Протокол № 87 от «18» мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО
«ЦВР «Пашинский»

Е.В. Веремьянина

Приказ № 133-од от 26.05.2022 г.



**Корпоративная программа по сохранению и
укреплению здоровья работников МБУДО «ЦВР
«Пашинский»**

«Здоровым быть – в тренде жить!»

Составитель:

Ахременко С. Г.

заместитель директора по УВР

Содержание

Паспорт Корпоративной программы по укреплению здоровья работников МБУДО «ЦВР «Пашинский» «Здоровым быть – в тренде жить!».	3
Цель, задачи программы, основные направления.	7
Анализ ситуации в учреждении.	8
План мероприятий по реализации корпоративной программы.	9
Необходимые ресурсы для реализации программы.	10
Мотивация участия в программе.	11
Мероприятия для реализации корпоративной программы.	12
Критерии оценки эффективности корпоративной программы.	15
Ожидаемые результаты.	17
Календарный план мероприятий.	18
Приложения.	22

1. Паспорт Программы

Наименование программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья работников МБУДО «ЦВР «Пашинский» «Здоровым быть – в тренде жить!»
Направление программы	Обеспечить системный подход к созданию здоровьесберегающего образа жизни, способствующий формированию личной ответственности за свое здоровье, обеспечивающий сохранение и укрепление физического и психического здоровья, способствующий социальной адаптации, личностному и профессиональному росту работников.
Сроки реализации программы	2022-2024 гг.
Цель программы	Укрепление физического и психического здоровья, способствующего социальной адаптации, личностному и профессиональному росту работников, содействие здоровьесбережению работников учреждения
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none">- повышение физической активности;- отказ от вредных привычек;- выявление заболеваний на ранних стадиях, предупреждение профзаболеваний, травматизма;- профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у работников;- повышение профессионального благополучия и здоровья работников;- создание в учреждении необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни, и сохранение психологического и эмоционального здоровья в процессе трудовой деятельности.

Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> - увеличение доли работников, занимающихся физической культурой постоянно; - увеличение доли работников, отказавшихся от вредных привычек; - снижение числа случаев временной нетрудоспособности; - повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников; - увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни (ЗОЖ); - повышение уровня информированности работников о здоровом образе жизни до 100%
Участники реализации программы	Коллектив Учреждения

Введение

Работающие люди составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие своих стран. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые имеются на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью медико-санитарных услуг. Поскольку большую часть времени люди проводят на работе, то организация мероприятий по поддержанию и укреплению их здоровья по месту непосредственной трудовой деятельности приобретает исключительную важность.

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. Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте – это объединенные усилия работодателей, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста. Программы укрепления здоровья работающих должны учитывать отраслевую специфику, условия труда и комплексное влияние факторов производственного процесса на здоровье работающих.

Основные мероприятия программы направлены на формирование у работников организации мотивации к здоровому образу жизни и осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья; на борьбу с факторами риска развития неинфекционных заболеваний – низкую физическую активность, нерациональное питание, избыточную массу тела/ожирение, табакокурение, пагубное потребление алкоголя. В комплекс мероприятий включены также меры психологической поддержки, способствующие улучшению атмосферы в коллективе.

Работа по укреплению здоровья на рабочем месте показала, что проведение мероприятий данной программы позволяет снизить влияние факторов риска неинфекционных заболеваний, положительно влияет на производительность труда, снижает риски производственного травматизма, сокращает расходы, связанные с днями нетрудоспособности, а также повышает у работающих людей мотивацию к здоровому образу жизни.

Основой для разработки модельной программы в послужила муниципальная программа «Укрепление общественного здоровья на территории города Новосибирска на 2121-2024 годы», утвержденной постановлением мэрии города Новосибирска от 26.10.2020 № 3240 в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» в составе национального проекта «Демография» и, включающая в себя, практики укрепления здоровья на рабочих местах, которые уже применяются российскими и зарубежными компаниями.

Нормативно-правовая база

- 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;
- Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья»;
- Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек от 01.04.2019 № 1;
- 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»;

- Муниципальная программа «Укрепление общественного здоровья на территории города Новосибирска на 2121-2024 годы», утвержденной постановлением мэрии города Новосибирска от 26.10.2020 № 3240.

2. Цели и задачи корпоративной программы по укреплению здоровья работников МБУДО «ЦВР «Пашинский»

Цель Программы: Укрепление физического и психического здоровья, способствующего социальной адаптации, личностному и профессиональному росту работников, содействие здоровьесбережению работников учреждения.

Основные задачи программы:

1. Повышение физической активности - вовлечение работников в корпоративные мероприятия спортивной направленности, формирование и развитие коммуникативных компетенций, навыков командообразования.
2. Содействие здоровьесбережению работников, через организацию регулярных занятий физической культурой.
3. Отказ от вредных привычек - последствий вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни.
4. Выявление заболеваний на ранних стадиях, предупреждение профзаболеваний, травматизма - информирование работников, повышение уровня их знаний по снижению рисков заболеваний.
5. Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у работников - укрепление стрессоустойчивости, обучение основам навыкам самообладания и рефлексии.
6. Повышение профессионального благополучия и здоровья работников.
7. Создание в учреждении необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни, и сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности – мотивация работников к участию в программных мероприятиях.

Основные направления:

- Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни работников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация информирования работников, организация активного отдыха работников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивных залах учреждения, лыжной базе и др).

- Организация базовых условий для поддержания здоровья: профилактика социально опасных заболеваний, гепатит, туберкулез и др., проведение вакцинации.
- Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции - беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение материалов на сайте учреждения.
- Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

3. Анализ ситуации в учреждении

В последнее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования. Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья ее работников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования. Деятельность МБУДО «ЦВР «Пашинский» направлена на оказание услуг дополнительного образования для детей. Администрация учреждения несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья работников. Но кроме этого сами работники учреждения обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, т.к. опосредовано они также участвуют в решении проблем общественного здоровья. Центр «Пашинский» является относительно молодым учреждением. На сегодняшний день в структуру учреждения входит шесть структурных подразделений: «Центр», «Гвардейский», «Зал бокса», «Радуга Фит», «Спортивное», «Парус». Численность сотрудников составляет более 200 человек. Качество работы зависит от многих факторов, среди которых наиболее важным является хорошее физическое здоровье и позитивный эмоциональный настрой работников. Поэтому, обеспечение условий для формирования здорового образа жизни работников является одним из основных приоритетов корпоративной ответственности нашего учреждения. Администрацией учреждения для работников создаются все условия для комфортной работы и здоровой атмосферы в коллективе. Работа с коллективом нацелена на формирование здорового образа жизни работников, в том числе повышение их стрессоустойчивости, жизнестойкости, целеустремленности. Руководитель учреждения занимает активную жизненную позицию, поддерживает идею здорового образа жизни и делает все для того, чтобы заинтересовать работников, через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива. Для сплочения коллектива проводятся различные мероприятия: спортивные соревнования, интеллектуальные игры, тренинги, лыжные прогулки, коллективные выезды в театры, игровые и развлекательные центры

города, на природу и др. На протяжении нескольких лет в учреждении реализуется педагогический проект «Педагогические старты». Основная идея данного проекта – организация различных по форме и содержанию конкурсов между структурными подразделениями и педагогами Центра, содействующих положительному развитию психологического климата коллектива и эмоционально-психологического здоровья каждого педагога.

Трудовой коллектив учреждения состоит из работников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями. В учреждении есть работники с хроническими заболеваниями, инвалидностью, вредными привычками (курение).

Основными факторами риска условий труда работников являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение, приводящее к стрессу, профессиональным деформациям, эмоциональному выгоранию;
- значительная голосовая, зрительная нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей, нагрузка на спину при сидячей работе;
- преобладание в процессе трудовой деятельности статической нагрузки при незначительной общей мышечной и двигательной нагрузке;
- высокая плотность контактов в условиях современной эпидемиологической обстановки.

Рабочей группой, в состав которой вошли директор учреждения, заместитель директора по УВР, специалист по охране труда, председатель профсоюзного комитета, проведен опрос работников для определения их потребностей и выявления интересов в физическом развитии, а также их подверженности вредным привычкам, заинтересованности участия в корпоративных мероприятиях. Опрос показал, что работники положительно настроены, заинтересованы и хотят участвовать в реализации данной программы, в оздоровительных, корпоративных мероприятиях.

4. План мероприятий по реализации корпоративной программы

Прежде, чем планировать мероприятия программы, необходимо сделать следующее:

- провести анализ показателей здоровья работников учреждения по доступным источникам (медицинским заключениям по результатам периодического медицинского осмотра, диспансеризации, по анкетам);
- провести оценку производственных и средовых факторов, влияющих на здоровье работников;
- провести оценку потребности работников (отношение, информированность и частота поведенческих факторов риска);

- провести оценку потенциальных ресурсов для реализации программы (кадры, финансы, организационные ресурсы и др.).

Мероприятие	Реализация
Планирование корпоративной программы здоровья	Анализ ситуации в учреждении
	Определение ресурсов, потребностей и мотивации для участников
	Разработка мероприятий для их реализации
	Разработка индикаторов оценки процесса и результата, критериев их оценки и определение механизма мониторинга, сроков (периодичности) оценки
Реализация плана действий и мероприятий корпоративной программы	Реализация мероприятий программы здоровья
Мониторинг и оценка эффективности корпоративной программы здоровья	Оценка эффективности программы по разработанным критериям и срокам запланированного эффекта
Улучшение и коррекция мероприятий корпоративной программы здоровья	Подведение итогов реализации программы, совершенствование программы

5. Необходимые ресурсы для реализации программы

Кадровые	Специалисты, которые будут задействованы в работе над программой (директор учреждения, заместители директора, специалист по охране труда, председатель профсоюзного комитета, заместитель председателя профсоюзного комитета, начальники отделов, педагог-психолог, педагоги-организаторы, методисты, педагоги дополнительного образования, медицинский работник)
Материально-техническое обеспечение	Методические рекомендации, тесты, опросные листы, плакаты, буклеты; Помещения:

	<ul style="list-style-type: none"> - оборудованные спортивным инвентарем спортивные залы - 2; - хоккейная коробка – 3; - тренажерные залы – 2; - малые спортивные залы – 5; - лыжная база; - зрительные залы – 2; - дискозал – 1; - актовый и выставочный зал – 2.
Информационные	сеть «Интернет», мессенджеры, социальные сети, официальный сайт учреждения, телефонная связь.

6. Мотивация участия в программе

Для работников	Для учреждения
Улучшение здоровья	Сохранение и развитие кадрового потенциала Снижение количества дней временной нетрудоспособности
Повышение удовлетворенности работой	Повышение эффективности труда
Улучшение качества жизни	Улучшение психологического климата в коллективе
Отказ от вредных привычек	Развитие позитивного имиджа организации
Повышение психоэмоционального благополучия	Продуктивно работает и вносит свой вклад в развитие учреждения

7. Мероприятия для реализации корпоративной программы

Наименование мероприятия	Содержание мероприятий	Ожидаемый результат
Информационно-мотивационный	<ul style="list-style-type: none"> - информирование работников о факторах, влияющих на здоровье, а также мотивации к ведению здорового образа жизни; - пропаганда здорового образа жизни (тематические стенды с информацией о вредных привычках, социально опасных заболеваниях и пр.); - размещение мотивационных плакатов, буклетов и т.д. 	<p>уменьшение факторов риска, увеличение процента работников, желающих вести здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек.</p>
Физическая активность	<ul style="list-style-type: none"> - участие в спортивных мероприятиях районного, городского, областного уровней; - участие в спартакиаде, туристических слетах среди образовательных учреждений; - проведение корпоративных, спортивно-массовых оздоровительных мероприятий; - проведение семейных спортивных мероприятий; - организация физкульт-паузы, физкультминутки; 	<ul style="list-style-type: none"> - увеличение процента работников, вовлечённых в ведение здорового образа жизни; - снижение процента работников с низким уровнем физической активности; - снижение числа случаев временной нетрудоспособности.

	- лыжные и пешие прогулки, туристические походы, занятия фитнесом, спортивными танцами и др.	
Здоровое питание	<p>1. Проведение образовательных семинаров для работников по следующим темам: «Здоровое питание», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», и др.</p> <p>2. Наличие отдельного и оборудованного помещения для приема пищи (холодильник, микроволновка, столы, стулья и т.д.)</p> <p>3. Проведение мастер-классов по приготовлению вкусной и здоровой пищи, проведение конкурсов рецептов блюд для здорового питания</p> <p>4. Издание информационных буклетов: «Здоровое питание», «Принципы рационального питания» и др.</p>	<p>- увеличение % работников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления;</p> <p>-увеличение % информированности работников о здоровом питании.</p>
Диагностика и профилактика профессиональных заболеваний	<p>1. Организация ежегодных медицинских осмотров.</p> <p>2. Анкетирование работников о состоянии их здоровья.</p>	<p>- увеличение % работников, прошедших вакцинацию;</p> <p>-снижение % работников нуждающихся в амбулаторном,</p>

	<p>3. Анализ результатов специальной оценки - увеличение % работников, прошедших вакцинацию;</p> <p>4. Размещение информации профилактического характера о профессиональном здоровье на сайте организации и в ее стенах.</p> <p>5. Организация встреч с медицинскими работниками на тему диагностики и профилактики профессионального здоровья.</p> <p>6. Организация санаторно-курортного лечения</p> <p>7. Информирование о результативности реализации программы.</p> <p>8. Улучшение условий труда и отдыха работников</p>	<p>стационарном обследовании и лечение;</p> <p>-улучшение показателей здоровья работников по результатам медицинских осмотров.</p>
Психологическое и эмоциональное благополучие	<p>1. Наполнение сайта и социальных сетей учреждения информацией по сохранению психологического здоровья.</p> <p>2. Проведение психопрофилактических мероприятий.</p>	<p>- снижение % работников с высоким уровнем стресса;</p> <p>- увеличение % работников, принявших участие в мероприятиях.</p>
Профессиональное, социальное и финансовое благополучие	Профессиональный рост и развитие:	- повышение удовлетворенностью работой;

	<p>1. повышение квалификации и развития профессиональных навыков.</p> <p>2. «Наставничество»: - передача опыта и знаний между работниками (тренинги, деловые игры, семинары по обмену опытом среди коллег, лекции-беседы, семинары-практикумы, психологические тренинги, проблемно-проектные семинары, круглые столы и др.);</p> <p>- повышение профессиональной компетентности работников в овладении и эффективном использовании информационно - компьютерных технологий.</p> <p>Социальные связи и общественная вовлеченность:</p> <p>- участие в мероприятиях и конкурсах, в т.ч. профсоюзных - волонтерское движение (дни доноров, ярмарки, просветительские беседы, благотворительные акции, участие в концертных программах и др.);</p> <p>- семейные мероприятия для работников</p>	<p>- рост психоэмоционального благополучия и здоровья работников;</p> <p>- повышение престижа организации;</p> <p>- повышение профессионального роста и компетентности работников.</p>
--	--	--

	<p>(игры, тренинги, мастер-классы, - участие в мероприятиях (к праздникам, семейные походы выходного дня, экскурсии, посещение культурных программ и др), Финансовое благополучие: - деловые игры «Как приумножить собственный капитал»; - семинары и тренинги, посвященные тому, как планировать семейный бюджет, как не попадаться на маркетинговые уловки, как избегать импульсивных покупок, как получить налоговый вычет, как ускорить накопление негосударственной пенсии и т.д.</p>	
--	---	--

8. Критерии оценки эффективности корпоративной программы

№	Показатель	Как оценивать
1	Приверженность учреждения принципам ЗОЖ зафиксирована во внутренних и внешних документах	ДА/НЕТ
	Рабочие места безопасны для здоровья	% от общего числа рабочих мес
	Работники имеют возможность для физической активности в течение дня	% от общего числа работников

	Работникам оказывается психологическая помощь и поддержка	% работников, которым доступна услуга
	Организация спортивных мероприятий в учреждении	Количество мероприятий в год, общее кол-во участников
	Организация досуговых, других профилактических мероприятий в учреждении	Количество мероприятий в год, общее кол-во участников
	Реализация проектов по ЗОЖ среди коллег	Количество проектов, количество участников
	Подготовка и размещение информационных материалов в учреждении о ЗОЖ	Количество материалов/количество работников, которые ознакомились с информационными материалами
	Количество работников, отказавшихся от вредных привычек.	% работников достигших поставленных целей по каждому показателю.
	Количество работников, регулярно занимающихся спортом.	
	Снижение количества дней временной нетрудоспособности	

9. Ожидаемые результаты

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников учреждения предполагаются следующие результаты: для сотрудников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателя:

- Повышение производительности труда.
- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

10. Календарный план мероприятий по реализации программы

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок реализации	Ответственный
1.	Инструктажи сотрудников по предупреждению случаев производственного травматизма	Постоянно	Смоляк Н. Г.,
2.	Оформление стенда с информацией о вредных привычках, социально опасных заболеваниях и др.	Октябрь 2022	Смоляк Н. Г., Федорова Н. А.
3.	Мероприятия по повышению комфорта рабочей среды (улучшение условий труда и отдыха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания, пр.)	Постоянно	Киба С. Н., Смоляк Н. Г.
4.	Организация ежегодных медицинских осмотров	Сентябрь 2022 - 2024	Киба С. Н., начальники структурных подразделений
5.	Организация физминуток, производственной гимнастики	Ежедневно	Начальники структурных подразделений, инструкторы по ФК
6.	Участие работников в спортивных соревнованиях, организованных на уровне района, города, области	В течение года	Начальники структурных подразделений

7.	Проведение корпоративных мероприятий, спортивно-массовых оздоровительных мероприятий, интерактивных площадок, мастер-классов	День учителя, Новый год, 23 февраля, 8 марта	Педагоги-организаторы, председатель профсоюзного комитета
8.	Реализация педагогического проекта «Педагогические старты»	По плану проекта	Баксалов А. А. Степанов Н. В.
9.	Конкурс плакатов: «Мобильная связь и компьютерная зависимость», «Витамины и продукты, которые их содержат», «Чистая вода – источник жизни», «Профилактика нервно – психических расстройств!» др.	1 раз в полугодие	Ахременко И. В.
10.	Фотоконкурс по здоровому питанию «Фаст – фуд – еда фантом»	Ноябрь 2023	Тархова Н. А.
11.	Просмотр видеофильмов, социальных роликов о физическом и психическом здоровье, здоровом питании.	Март 2024	Лукина Н. Ю., Гуляшова О. А. Шмелева К. Д.
12.	Организация лыжных прогулок, соревнований по лыжным гонкам, пеших прогулок, походов выходного дня, экскурсии и др.	Март 2022 - 2024	Полуянов А. Ф., Ахременко И. В., Шишков М. И., Несущев В. С.
13.	Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя осознанному выбору. Описание: для мероприятий образовательного характера приглашаются эксперты в области питания (врач-диетолог, специалист по здоровому образу жизни или др.) для проведения лекций, мастер-классов и семинаров на тему: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.	1 раз в квартал	Михайлюк И. И.
14.	Проведение конкурса по приготовлению вкусной и здоровой пищи	Апрель 2022 - 2024	Ахременко С. Г. Михайлюк И. И.

15.	Организация встреч с медицинскими работниками на тему диагностики и профилактики профессионального здоровья	В течение года, по договоренности	Веремьянина Е. В.
16.	Наполнение сайта и социальных сетей учреждения информацией по сохранению психологического здоровья	Постоянно	Баксалов А. А., Федорова Н. А., педагоги-организаторы
17.	Участие в городских тематических онлайн-лекциях	По плану департамента образования мэрии города Новосибирска	Ахременко С. Г.
18.	Проведение Месяца психоэмоционального здоровья. Мероприятия (семинары или мастер-классы) на «Дне здоровья»: управление стрессом; здоровый сон и управление утомляемостью; преодоление депрессии; горе и потеря: как пережить потерю в жизни; синдром хронической усталости и его профилактика; простые изменения, большие награды: простое руководство для счастливой жизни; позитивная психология: простое руководство для счастливой жизни; позитивная психология.	октябрь, февраль, апрель 2022-2024	Захаренко И. Ю.
19.	Тренинговые занятия: «Музыкальная психотерапия и саморегуляция»	1 раз в квартал 2022 – 2024	Захаренко И. Ю. Кобзий А. А.
20.	Проведение Месяца психоэмоционального здоровья. Диагностика: методика САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ (САН)	октябрь, февраль, апрель 2022-2024	Захаренко И. Ю.
21.	Цикл тренинговых и релаксационных занятий на сохранение и укрепление психического здоровья педагогов.	1 раз в квартал 2022 – 2024	Захаренко И. Ю.

	Тренинговое занятие: «Музыкальная психотерапия и саморегуляция»; Тренинг- игра «Пилули от стресса». Тренинговое занятие «Искусство позитивного мышления».		
22.	Посещение педагогами тренажерного зала (занятия с инструктором по ФК)	Постоянно	Вершинский С. В.
23.	Организация оздоровительной гимнастики с работниками в возрасте от 45 лет	2 раза в неделю	Ширяева Н. К.
24.	Мониторинг основных показателей состояния здоровья сотрудников / анкетирование сотрудников на выявление/снижение уровня факторов риска развития неинфекционных заболеваний и приверженности ЗОЖ	Октябрь, май 2022-2024	Смоляк Н. Г. Федорова Н. А. Ахременко И. В.
25.	Проведение ежеквартального соревнования «Шаги к здоровью» на самое активное подразделение, с использованием каждым сотрудником приложения Шагомер, позволяющего оценить его активность в течение дня.	Ежеквартально	Цатковская О. В.
26.	Предоставление ежеквартального отчета по реализации корпоративной программы по сохранению и укреплению здоровья работников учреждения	Ежеквартально до 1 числа следующего за отчетным месяцем	Ахременко И. В.

Анкета для педагогов.

1. Дайте определение ЗДОРОВЬЕ -

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни?

3. Какой на Ваш взгляд концептуальной модели соответствует определение здоровья ВОЗ?

4. Как Вы можете определить социальное здоровье?

5. На Ваш взгляд, что принято считать наиболее важным критерием психического здоровья?

7. Какие на Ваш взгляд основные условия развития у ребенка потребности в здоровом образе жизни

8. Какие на Ваш взгляд основные принципы педагогики оздоровления

9. Какие на Ваш взгляд обязательные разделы программы лечебно-профилактической работы

10. Оцените собственное здоровье по пятибалльной шкале

- физическое _____

- психоэмоциональное _____

11. Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья?

12. Выберите один вариант ответа.

Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания?

Завтракаете ли Вы дома перед работой?

Да

Да, всегда завтракаю

Затрудняюсь ответить

Иногда завтракаю

Нет

Нет

13. Как лично Вы оцениваете состояние здоровья современных дошкольников?

14. Что, на Ваш взгляд, сильнее всего влияет на формирование культуры здоровья современных дошкольников?

Спасибо за сотрудничество.

Опросник для работника (комментарий для работодателя/организатора программы укрепления здоровья на рабочем месте)

Уважаемые коллеги, опросник для работника состоит из нескольких блоков и может быть использован в формате конструктора в зависимости от того, какие именно цели опроса ставит работодатель, страховая компания и др. Например, целями могут быть разработка комплексной корпоративной программы укрепления здоровья работников, или оценка презентизма в компании, и возможного его влияния на производительность труда, или оценка инфраструктуры для ведения здорового образа жизни и степени удовлетворенности ею работников. В опросник входят следующие блоки:

1. **Общие сведения о работнике**, который является обязательным для заполнения, и позволяет в последующем отнести опрошенного сотрудника в той или иной категории по социально-демографическим и профессиональным признакам.
2. **Оздоровительные и профилактические мероприятия, в том числе на рабочем месте**, этот блок позволяет оценить степень ответственности работника за его здоровье, выполнение рекомендованных мер по его укреплению, использование возможностей для ведения здорового образа жизни на рабочем месте и барьеры к использованию.
3. **Образ жизни**, оцениваются поведенческие факторы риска (курение, потребление алкоголя, низкая физическая активность, нерациональное питание) работников и степень готовности к изменению образа жизни, что позволит выделить приоритетные направления корпоративной программы укрепления здоровья.
4. **Презентизм**, этот блок позволит оценить степень снижения производительности труда, обусловленного состоянием здоровья, и соответственно при планировании программ укрепления здоровья рассчитать возможности сокращения презентизма и повышения производительности труда.
5. **Сохранение психического здоровья и благополучия**, данный блок позволит оценить распространенность профессионального стресса среди работников организации, а также измерить уровень социального, эмоционального благополучия работников; результаты опроса позволят сформировать результат-ориентированную программу сохранения психоэмоционального здоровья и благополучия.

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

1.1 Должность _____

1.2 Наименование организации _____

1.3 Возраст _____ полных лет

1.4 Укажите ваш пол: Мужчина Женщина

1.5 Ваше семейное положение

- Замужем / женат
- Холост / не замужем
- Вдовец / вдова
- Гражданские отношения

1.6 Укажите уровень Вашего образования

- Начальное или неполное среднее
- Полное среднее образование
- Профессиональное и среднее образование
- Высшее

1.7 Укажите вашу профессию

- Руководитель
- Специалист (юрист, экономист и др.)
- Технический специалист (инженер и др.)
- Работник производства

1.8 Укажите стаж в профессии

- Менее одного года
- от 2 до 4 лет
- от 5 до 9 лет
- от 10 до 14 лет
- от 15 до 19 лет
- 20 и более лет

1.9 Что больше всего Вас беспокоит на рабочем месте (может быть несколько вариантов ответов):

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Неблагоприятный микроклимат | <input type="checkbox"/> Непрерывное напряжение |
| <input type="checkbox"/> Отдаленность места жительства | <input type="checkbox"/> Неудобное рабочее место |
| <input type="checkbox"/> Недостаточный уровень освещения | <input type="checkbox"/> Совмещение работы с воспитанием детей |
| <input type="checkbox"/> Рабочее положение стоя | <input type="checkbox"/> Двухсменный характер труда |
| <input type="checkbox"/> Уровень шума | <input type="checkbox"/> Сверхурочная работа |
| <input type="checkbox"/> Монотонность и однообразие | <input type="checkbox"/> Отсутствие средств индивидуальной защиты |
| <input type="checkbox"/> Физическая нагрузка | <input type="checkbox"/> Работа с асбестом |
| <input type="checkbox"/> Запыленность | |
| <input type="checkbox"/> Неприятные запахи | |

2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

2.1 Как Вы оцениваете свое здоровье?

- Хорошее
- Удовлетворительное
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

2.2 Подлежите ли Вы периодическому медицинскому осмотру

- Да
- Нет

- Не знаю

2.3 Проходили ли Вы в течение последних двух лет диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр с целью контроля Вашего здоровья?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

2.4 Знаете ли Вы цифры своего артериального давления?

- Да
- Нет

2.5 Делали ли Вы в прошлом году прививку от гриппа?

- Да, делаю прививки каждый год
- Да, но делаю прививки редко
- Нет
- Другие

2.6 Как вы обычно питаетесь в рабочие дни?

- Приношу еду из дома
- Хожу в столовую / кафе на территории предприятия
- Завтракаю и обедаю дома
- Покупаю еду в магазине
- Не обедаю
- Другое

2.7 Как часто Вы посещаете ли вы столовую (кафе), расположенную на территории предприятия, где вы работаете (при наличии)?

- Посещаю ежедневно или почти каждый день
- Посещаю время от времени, хотя бы иногда
- Не посещаю или почти не посещаю

Вопрос для тех, кто не посещает или почти никогда не посещает столовую (кафе) на территории предприятия при ее наличии.

2.8 Почему вы не посещаете столовую (кафе), расположенную на территории предприятия, где вы работаете? (несколько вариантов ответа)

- Высокие цены в столовой, дорого
- Не устраивает еда (качество / разнообразие / вкус блюд)
- Неудобно (далеко ходить / большие очереди / неудобный режим работы)
- Не устраивает обстановка в столовой (комфорт / гигиена / качество обслуживания)
- Другое

2.9 Пользуетесь ли Вы спортивными объектами (условия) для занятий физкультурой/спортом, предоставляемыми работодателем?

- Оборудованный зал для занятий
- Групповые занятия (йога и др.)
- Нет
- Другое _____

2.10 Давали ли вам на предприятии направления (путевки) в профилактории, дома отдыха?

- Да
- Нет

Если «Да», то как они финансировались?

- Полностью на свой счет
- Полностью за счет предприятия
- Частично за свой счет (предприятие доплачивало)

3. ОБРАЗ ЖИЗНИ

3.1 Потребляете ли Вы в настоящее время какие-либо табачные изделия, например, сигареты, сигары, нюхательный табак, кальян или трубку?

- Никогда не курил(а)
- Курил(а), но бросила
- Курю в настоящее время

Если Вы выбрали ответ «Курю в настоящее время» ответьте на вопросы 3.2 – 3.4.

3.2 Какие табачные изделия, перечисленных ниже, вы обычно выкуриваете в течение недели?

- Промышленно произведенные сигареты
- Папиросы
- Кальянные сессии (один раз заряженный кальян)?
- Вейпы (электронные сигареты)

3.3 Пытались ли Вы в течение последних 12 месяцев бросить курить?

- Да
- Нет

3.4 В течение последних 12 месяцев во время любого визита к врачу или другому медицинскому работнику советовали ли Вам прекратить курить?

- Да
- Нет
- В течение последних 12 месяцев у врача не был(а)

3.5 В течение прошедших 30 дней курил ли кто-нибудь в помещении, где вы живете?

- Да
- Нет

3.6 В течение прошедших 30 дней курил ли кто-нибудь в помещении, где вы работаете (в здании, в рабочей зоне или в служебных помещениях)?

- Да
- Нет
- В закрытом помещении не работаю

3.7 Отметьте частоту и средний размер Вашей обычной порции потребления для следующих продуктов и блюд.

Укажите для каждого продукта и блюда	Сколько раз?						Средний размер порции (в граммах)
	нет / редко	1 -3 раза в месяц	1- 2 раза в неделю	3-5 раз в неделю	ежедневно/ почти ежедневно	2-3 раза в день	
Свежие овощи (помидоры, огурцы и др.)	1	2	3	4	5	6	_____
Салат из свежих овощей (капуста б/к, морковь, помидоры,	1	2	3	4	5	6	_____

огурцы, редис, лук и др.)							
Овощной гарнир (тушеные овощи, отварные и др., винегрет)	1	2	3	4	5	6	□ □ □ □
Свежие фрукты	1	2	3	4	5	6	□ □ □ □

3.8 Какой вид растительных или животных жиров чаще всего используется для приготовления пищи в Вашей семье (выберите один вариант ответа)?

- Растительное масло
- Нутряной жир
- Сливочное масло или топленое масло
- Маргарин или спред
- Масло и жир не используются
- Не знаю

3.9 Сколько раз в течении дня Вы принимаете пищу (включая «перекусы»)?

- Количество раз □ □ □
- Не знаю

3.10 Как часто Вы завтракаете?

- Ежедневно/почти ежедневно
- 2–4 раза в неделю
- Редко/1 раз в неделю
- Не завтракаю

3.11 Какой сорт хлеба Вы чаще употребляете?

- Ржаной, цельнозерновой, с отрубями и другими добавками
- Пшеничный
- Не употребляю

3.12 Сколько кусков и/или чайных ложек сахара (а также меда, джема, варенья и др.) Вы употребляете за день?

- Количество □ □ □
- Не знаю

3.13 В среднем, сколько раз в неделю Вы потребляете пищу, приготовленную вне дома (ресторан, столовая, кафе и др.)? Подразумевается завтрак, обед и ужин.

- Количество □ □ □
- Не знаю

3.14 Досаливаете ли Вы уже приготовленную пищу?

- Нет, не досаливаю
- Да, предварительно пробуя
- Да, не пробуя

3.15 Занимаетесь ли вы физкультурой, спортом (включая утреннюю зарядку)?

- Да, занимаюсь регулярно или время от времени
- Нет, но хотел бы
- Нет и не хотел бы

Далее вопрос для работников, которые не занимаются спортом.

3.16 Почему вы не занимаетесь спортом? (несколько вариантов ответа)

- Не чувствую потребности или необходимости в этом, мне это не нужно
- Не хватает силы воли, не могу себя заставить
- Нет времени на занятия спортом
- Не позволяет состояние здоровья
- Нет денег на занятия спортом
- Нет спортивных сооружений, площадок, других спортивных объектов в зоне моей доступности
- Нет компании, а одному не интересно
- Не знаю, как правильно заниматься, а пользоваться услугами инструкторов, тренеров нет возможности
- Другое

Далее вопросы для работников, которые занимаются спортом.

3.17 Какими видами спорта вы сейчас занимаетесь? (несколько вариантов ответа)

- Зимние виды спорта (лыжи, фигурное катание и т.д.)
- Легкая атлетика, бег
- Оздоровительная ходьба
- «Воркаут» (турник)
- Тяжелая атлетика
- Тренажерный зал
- Кроссфит
- Плавание / водные виды спорта
- Командные игры (футбол, хоккей, волейбол, баскетбол и т.д.)
- Борьба / единоборства (бокс, дзюдо, карате и т.д.)
- Гимнастика / акробатика
- Фитнес, аэробика
- Йога / пилатес / стрейчинг
- Велоспорт
- Шахматы / шашки
- Теннис / настольный теннис
- Северная ходьба
- Другое

3.18 Как часто вы занимаетесь спортом?

- Каждый день
- Несколько раз в неделю
- 1-2 раза в неделю
- Занимаюсь в основном по выходным
- По случаю, непостоянно, с перерывами
- Занимаюсь сезонным видом спорта
- Другое

3.19 Где вы чаще всего занимаетесь спортом?

- В специализированных местах (на стадионе, в спортивном зале, бассейне, фитнес-клубе) под руководством тренера, инструктора
- В специализированных местах (на стадионе, в спортивном зале, бассейне, фитнес-клубе) самостоятельно
- В неспециализированных местах (дома, в парке и т.д.)
- Другое

3.20 Для чего, с какими целями вы занимаетесь физкультурой и спортом? (несколько вариантов ответа)

- Хорошее настроение и самочувствие
- Укрепление здоровья, профилактика заболеваний
- Просто отдохнуть, провести свободное время
- Иметь красивое телосложение, фигуру
- За компанию, пообщаться с друзьями, коллегами
- Познакомиться с новыми людьми
- Другое

Далее вопросы о Вашей физической активности на работе.

3.21 Требуется ли Ваша работа высокоинтенсивной деятельностью, при которой значительно учащается дыхание или пульс (например, поднятие тяжестей, земляные или строительные работы) непрерывно в течение, по меньшей мере, 10 минут?

- Да
- Нет

Если «Нет», перейдите к вопросу 3.24.

3.22 Сколько дней в неделю Вы обычно занимаетесь высокоинтенсивной деятельностью на работе?

- Количество

3.23 Сколько часов в день Вы обычно занимаетесь высокоинтенсивной деятельностью на работе?

- Количество

3.24 Требуется ли Ваша работа среднеинтенсивной деятельностью, при которой немного учащается дыхание или пульс (например, быстрая ходьба или поднятие небольших тяжестей) непрерывно в течение, по меньшей мере, 10 минут?

- Да
- Нет

Если «Нет», перейдите к вопросу 3.27.

3.25 Сколько дней в неделю Вы обычно занимаетесь среднеинтенсивной деятельностью на работе?

- Количество

3.26 Сколько часов в день Вы обычно занимаетесь среднеинтенсивной деятельностью на работе?

- Количество

Следующие вопросы исключают физическую нагрузку на работе, о которой уже говорилось, а оценивают то, как Вы обычно передвигаетесь, например, по пути на работу, в магазины, на рынок и др.

3.27 Используете ли Вы ходьбу пешком или езду на велосипеде непрерывно в течение не менее 10 минут в качестве средства передвижения?

- Да
- Нет

Если «Нет», перейдите к вопросу 3.30.

3.28 Сколько дней в неделю Вы обычно ходите пешком или ездите на велосипеде непрерывно в течение не менее 10 минут в качестве средства передвижения?

- Количество

3.29 Сколько часов в день Вы обычно уделяете ходьбе пешком или езде на велосипеде в день?

- Количество

Далее вопросы о Вашем активном досуге.

3.30 Носят ли Ваши занятия спортом, физическими упражнениями или активным досугом высокоинтенсивный характер, при котором значительно учащается дыхание или пульс (например, бег или футбол) непрерывно в течение, по меньшей мере, 10 минут?

- Да
- Нет

Если «Нет», перейдите к вопросу 3.33.

3.31 Сколько дней в неделю Вы обычно занимаетесь спортом, физическими упражнениями или активным досугом высокоинтенсивного характера?

- Количество

3.32 Сколько часов в день Вы обычно занимаетесь спортом, физическими упражнениями или активным досугом высокоинтенсивного характера?

- Количество

3.33 Носят ли Ваши занятия спортом, физическими упражнениями или активным досугом среднеинтенсивный характер, при котором немного учащается дыхание или пульс (например, быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание, волейбол) непрерывно в течение, по меньшей мере, 10 минут?

- Да
- Нет

Если «Нет», перейдите к вопросу 3.36.

3.34 Сколько дней в неделю Вы обычно спортом, физическими упражнениями или активным досугом среднеинтенсивного характера?

- Количество

3.35 Сколько часов в день Вы обычно занимаетесь спортом, физическими упражнениями или активным досугом среднеинтенсивного характера?

- Количество

Далее вопросы о потреблении алкоголя

3.36 Употребляли ли Вы когда-либо любой вид алкоголя, например пиво, вино, крепкие спиртные напитки или самогон, настойки и др.?

- Да
- Нет

3.37 Употребляли ли Вы какой-либо алкоголь в течение последних 12 месяцев?

- Да
- Нет

3.38 Прекращали ли Вы употребление алкоголя по причине его негативного влияние на Ваше здоровье или по совету врача или другого медицинского работника?

- Самостоятельно
- Медицинский работник
- Нет

3.39 Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли алкоголь?

- 4 дня в неделю и более
- 2–3 дня в неделю
- 2–4 раза в месяц
- 1 раз в месяц и реже
- Отказ от ответа

4. ПРЕЗЕНТЕИЗМ

Для каждого вопроса выберите один вариант ответа.

4.1 Из-за моих проблем со здоровьем и стрессов на работе мне трудно справляться со своими должностными обязанностями.

- Абсолютно не согласен(на)
- Немного не согласен(на)
- Не уверен(а)/не знаю
- Отчасти согласен(на)
- Полностью согласен(на)

4.2 Несмотря на проблемы со здоровьем, я могу выполнять в срок трудные задания.

- Абсолютно не согласен(на)
- Немного не согласен(на)
- Не уверен(а)/не знаю
- Отчасти согласен(на)
- Полностью согласен(на)

4.3 Проблемы со здоровьем делают меня рассеянным и снижают желание работать.

- Абсолютно не согласен(на)
- Немного не согласен(на)
- Не уверен(а)/не знаю
- Отчасти согласен(на)
- Полностью согласен(на)

4.4 Я не всегда бываю уверен(а), что смогу завершить работу в срок из-за проблем со здоровьем.

- Абсолютно не согласен(на)
- Немного не согласен(на)
- Не уверен(а)/не знаю
- Отчасти согласен(на)
- Полностью согласен(на)

4.5 На работе я могу сосредоточиться и достичь своих целей, несмотря на проблемы со здоровьем.

- Абсолютно не согласен(на)
- Немного не согласен(на)
- Не уверен(а)/не знаю
- Отчасти согласен(на)
- Полностью согласен(на)

4.6 Несмотря на проблемы со здоровьем, у меня есть силы, чтобы закончить работу.

- Абсолютно не согласен(на)
- Немного не согласен(на)
- Не уверен(а)/не знаю
- Отчасти согласен(на)
- Полностью согласен(на)

5. СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО И ЗДОРОВОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Краткий Датский вопросник для оценки психосоциальных факторов на рабочем месте.

5.1 Вы часто задерживаете выполнение Вашей работы (не успеваете выполнить в срок)

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

5.2 Вам хватает времени для выполнения работы?

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

5.3 Вам действительно необходимо работать в быстром темпе?

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

5.4 Приходиться ли Вас работать в быстром темпе весь день?

- Всегда
- Часто
- Иногда

- Редко
- Никогда/почти никогда

5.5 Вам приходится попадать на работе в эмоционально тяжелые ситуации?

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

5.6 Приходится ли Вам во время работы заботиться о личных проблемах других людей?

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

5.7 Вы можете сами выбирать какие Вас задания выполнять во время работы?

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

5.8 Вы можете сами повлиять на объем работы, который выполняете?

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

5.9 Есть ли у вас возможность учиться чему-то новому, приобретать новые навыки в ходе работы?

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

5.10 Требуется ли Вам на работе брать на себя инициативу?

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

5.11 Есть ли смысл в Вашей работе?

- В очень большой степени
- В значительной степени

- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

5.12 Считаете ли Вы, что Ваша работа важна?

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

5.13 Считаете ли Вы, что Ваше место работы имеет для Вас большое значение?

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

5.14 Посоветовали бы Вы Вашему хорошему другу подать заявление на должность в компанию, где Вы работаете?

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

5.15 На Вашем месте работы Вам информируют заблаговременно о, например, важных решениях, изменениях или планах на будущее?

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

5.16 Получаете ли Вы всю необходимую информацию для успешного выполнения работы?

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

5.17 Руководство признает и ценит Вашу работу?

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

5.18 Относятся (коллеги, начальство) ли к Вам на работе справедливо?

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

5.19 Есть ли у Вашей работы конкретная цель?

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

5.20 Вы знаете, что от Вас точно ожидает руководство?

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

5.21 Как вы думаете, насколько Ваш непосредственный начальник беспокоится о том, чтобы сотрудники были довольны условиями работы?

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

5.22 Насколько, по вашему мнению, Ваш непосредственный начальник успешно планирует работу?

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

5.23 Как часто Ваш непосредственный начальник готов выслушать Ваши проблемы на работе?

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

5.24 Как часто Вы получаете помощь и поддержку непосредственного начальника?

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко

- Никогда/почти никогда

5.25 Учитывая все факторы, Вы довольны своей работой?

- Очень доволен(на)
- Доволен(на)
- Не доволен(на)
- Очень недоволен(на)

5.26 Кажется ли Вам, что работа отнимает у Вас столько энергии, что оказывает негативное влияние на Вашу жизнь?

- Да, конечно
- Да, в определенной степени
- Да, но только чуть-чуть
- Нет, совсем нет

5.27 Кажется ли Вас, что работа отнимает у Вас столько времени, что оказывает негативное влияние на Вашу личную жизнь?

- Да, конечно
- Да, в определенной степени
- Да, но только чуть-чуть
- Нет, совсем нет

5.28 Можно ли доверять информации, которая исходит от Вашего руководства?

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

5.29 Контролирует ли руководство качество выполнения работы?

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

5.30 Справедливо ли решаются рабочие конфликты в Вашем отделе (цехе)?

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

5.31 Справедливо ли распределяется рабочая нагрузка?

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени

- В очень малой степени

5.32 Как часто за последние 4 недели Вы чувствовали себя физически уставшим?

- Все время
- Большую часть времени
- Часть времени
- Небольшую часть времени
- Совсем нет

5.33 Как часто за последние 4 недели Вы чувствовали себя эмоционально истощенным?

- Все время
- Большую часть времени
- Часть времени
- Небольшую часть времени
- Совсем нет

5.34 Как часто за последние 4 недели Вы находились в состоянии напряжения, стресса?

- Все время
- Большую часть времени
- Часть времени
- Небольшую часть времени
- Совсем нет

5.35 Как часто за последние 4 недели Вы были раздражительны?

- Все время
- Большую часть времени
- Часть времени
- Небольшую часть времени
- Совсем нет

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПРОГРАММАХ

В каких программах по укреплению здоровья на рабочем месте вы хотели бы участвовать и какие сервисы вы хотели бы видеть у вас на рабочем месте в течение последующих 12 месяцев?

- Образовательные семинары и лекции (питание, ЗОЖ, физическая активность)
- Школы здоровья (семинары и консультации по профилактике хронических заболеваний, укреплению здоровья)
- Соревнования по ходьбе в свободное от работы время
- Производственная и офисная гимнастика
- Информационные рассылки и материалы по теме здоровья (в т.ч. размещение информации о правильном питании в столовых и др.)
- Психологическая поддержка (предоставление очной или удаленной, через телефон, психологической поддержки с индивидуальными консультациями)
- Онлайн образовательные мероприятия (вебинары, онлайн-консультации);
- Индивидуальное консультирование от специалиста, направленное на изменение образа жизни (психологическое консультирование, коучинг)
- Медицинские обследования на рабочем месте, например уровня холестерина, глюкозы, снятие ЭКГ и др.