

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новолялинского муниципального округа
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

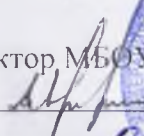
СОГЛАСОВАНО:

Председатель профкома

 О.А.Плетнёва

08.04. 2025г.

Директор МБОУ НГО «СОШ №10»

 А.А.Твердохлебов

08.04. 2025г.



«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ - В ТРЕНДЕ ЖИТЬ!»
корпоративная программа по оздоровлению и
здоровьесбережению сотрудников

п.Лобва

2025г.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Здоровым быть-в тренде жить!» программа по оздоровлению сотрудников МБОУ НМО «СОШ №10»
Территория реализации программы	Сверловская обл., Новолялинский р-н., п.Лобва
Учреждение, реализующее программу	МБОУ НМО «СОШ №10»
Руководитель программы	Твердохлебов А.А.
Актуальность проблемы	На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья работников в различных областях производства в регионах Российской Федерации, поэтому тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах является актуальной.
Целевая группа	Руководство и работники МБОУ НМО «СОШ №10»
Цель программы	Содействие оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников учреждения.
Задачи программы	1.Разработать и внедрить целостную модель развивающей оздоровительной, профилактической и просветительной работы с сотрудниками. 2.Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников на производстве. 3.Осуществлять образовательную и просветительную деятельность, имеющую целью формирования мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ среди сотрудников. 4.Внедрять медико-психологические требования к построению рабочего процесса, имеющего главной целью сохранение и развитие психического, социального и физического здоровья. 5.Формировать ответственное отношение к своему здоровью и своей работе. 6.Внедрить методику самооценки собственного здоровья. 7.Обеспечить санитарно-гигиенические условия работы на предприятии и оценку имеющегося коллективного договора между администрацией и трудовым коллективом. 8.Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни.
Ожидаемые результаты	1.Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников учреждения. 2.Снижение заболеваемости работников. 3.Увеличение продолжительности жизни работников. 4.Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

	5. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников. 6. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников. 7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников, устранение эмоционального синдрома выгорания. 8. Изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности.
Целевые индикаторы	1. Доля сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. 2. Снижение количества дней временной нетрудоспособности. Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию. 3. Количество сотрудников, ведущих активный образ жизни. 4. Количество работников, имеющих нормальный индекс массы тела. 5. Количество сотрудников, придерживающихся правильному питанию. 6. Количество сотрудников, отказавшихся от курения. 7. Количество сотрудников, осведомленных о риске потребления алкоголя.
Этапы и сроки реализации	Реализация программы: этап – организационный (подготовительный) этап – практический (основной) этап – итоговый (аналитический) Организационный (подготовительный) этап: Изучение нормативных актов для разработки и реализации программы. Проведение анализа текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников. Определение ресурсов учреждения, потребностей и мотивации для участников программы. Разработка плана мероприятий на текущий год. Разработка индикаторов оценки процесса и результата, критериев их оценки и определение механизма мониторинга, сроков (периодичности) оценки. Назначение ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы. Практический (основной) этап: Реализация плана мероприятий корпоративной программы «Здоровым быть- в тренде жить!». Итоговый (аналитический) этап: Подведение итогов реализации программы. Оценка эффективности программы по разработанным критериям.

Формы и методы работы	Формы работы: групповая, подгрупповая и индивидуальная. Методы работы: 1.Исследовательские: анкетирование, диагностика, опрос, тестирование, наблюдение. 2.Практические: беседы, консультации, лекции, конкурсы, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, тренинги, встречи со специалистами медицинских учреждений, спортивные соревнования, медицинские осмотры. 3.Аналитические: анализ и оценка результатов опросов, обследований, диагностики.
Ресурсы	Кадровые, материально-технические, нормативно-правовые документы, информационные.
Направления и их содержания	Программа направлена на оздоровление и здоровьесбережение работников учреждения. Основные направления деятельности: 1.Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в тренажерном зале). 2.Организация базовых условий для поддержания здоровья: проведение вакцинации, обеспечение помещением для горячего питания и качественной питьевой водой. 3.Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции - беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте. 4.Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1 Обоснование актуальности

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья работников в различных областях производства в регионах Российской Федерации, в частности, в Краснодарском крае, поэтому тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах, является актуальной.

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.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека являются: низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, неумение справляться со стрессами. 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.

Деятельность учреждений образования связана с высоким уровнем психоэмоциональных перегрузок. Работники системы образования стоят в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания, наряду с медицинскими работниками. Образовательная организация несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья сотрудников.

Но кроме этого сами сотрудники учреждения должны владеть теоретическими и практическими знаниями в области оздоровления и здоровьесбережения, так как они участвуют в решении проблем общественного здоровья в качестве педагогов.

В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления сотрудников - это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива. Поэтому, перед нами встала необходимость активизации методической работы по данному направлению. В программе «Здоровым быть – в тренде жить!» отражена система деятельности организации по здоровьесбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления.

Программа разработана в соответствии с основными документами, определяющими политику в области формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний.

2.2 Целевая группа

Руководство и работники МБОУ НМО «СОШ №10»

2.3 Цель программы

Содействие оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников учреждения.

2.4.Задачи программы

1. Разработать и внедрить целостную модель развивающей оздоровительной, профилактической и просветительной работы с сотрудниками.
2. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников на производстве.
3. Осуществлять образовательную и просветительную деятельность, имеющую целью формирования мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ среди сотрудников.
4. Внедрять медико-психологические требования к построению рабочего процесса, имеющего главной целью сохранение и развитие психического, социального и физического здоровья
5. Формировать ответственное отношение к своему здоровью и своей работе.
6. Внедрить методику самооценки собственного здоровья.
7. Обеспечить санитарно-гигиенические условия работы в учреждении и оценку имеющегося коллективного договора между администрацией и трудовым коллективом.
8. Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни.

2.5 Ожидаемые результаты, целевые индикаторы и методы их оценки

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников учреждения.
2. Снижение заболеваемости работников.
3. Увеличение продолжительности жизни работников.
4. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
5. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
6. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.
7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников, устранение эмоционального синдрома выгорания.
8. Изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности.

Таблица 1

Целевые индикаторы

№	Значение индикатора (показателя)	До реализации программы	После реализации
1	Доля сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.	65%	80%
2	Снижение количества дней временной нетрудоспособности.	10%	1,5%
3	Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию.	35%	90%
4	Количество сотрудников, ведущих активный образ жизни.	70%	90%
5	Количество работников, имеющих нормальный индекс массы тела.	75%	90%

6	Количество сотрудников, придерживающихся правильного питания.	65%	90%
7	Количество сотрудников, осведомленных о вреде курения.	80%	100%
8	Количество сотрудников, осведомленных о риске потребления алкоголя.	75%	100%

3.МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Этапы и сроки реализации программы

Процесс реализации программы состоит из трех этапов, представленных в Таблице 2.

Таблица 2

Этапы реализации программы

№	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственные	Форма отчетности / срок ее предоставления
1	Организационный (подготовительный)	Январь 2025	Заместитель директора, специалист по охране труда	Предупредительный контроль
2	Практический (основной)	В течение года	Специалисты учреждения	Текущий контроль
3	Итоговый (аналитический)	Декабрь 2026	Заместитель директора, специалист по охране труда	Итоговый контроль по завершению деятельности

Организационный (подготовительный) этап:

Изучение нормативных актов для разработки и реализации программы. Проведение анализа текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников. Определение ресурсов учреждения, потребностей и мотивации для участников программы. Разработка плана мероприятий на текущий год. Разработка индикаторов оценки процесса и результата, критериев их оценки и определение механизма мониторинга, сроков (периодичности) оценки. Назначение ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы.

Практический (основной) этап:

Реализация плана мероприятий корпоративной программы «Здоровым быть – в тренде жить!».

Итоговый (аналитический) этап:

Подведение итогов реализации программы. Оценка эффективности программы по разработанным критериям.

3.2 Формы и методы работы

Формы работы: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Методы работы:

1. Исследовательские: анкетирование, диагностика, опрос, тестирование, наблюдение.
2. Практические: беседы, консультации, лекции, конкурсы, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, тренинги, встречи со специалистами медицинских учреждений, спортивные соревнования, медицинские осмотры.
3. Аналитические: анализ и оценка результатов опросов, обследований, диагностики.

3.3 Ресурсы

Для реализации Программы в МБОУ НМО «СОШ №10» имеются ресурсы, обеспечивающие основные (базовые) потребности сотрудников, необходимые для сохранения здоровья, в т.ч. проводится вакцинация и обязательные медицинские осмотры, оборудованы: тренажерный зал, спортивный зал, кабинет врача, процедурный кабинет.

Для обеспечения сотрудников горячим питанием оборудована столовая, установлены кулеры с чистой питьевой водой, а также фонтанчики.

Для педагогов организованы занятия с психологом

Кадровые: специалисты, которые будут задействованы в работе над программой.

Материально-технические: тренажерный зал, спортивный зал, столовая, плакаты, буклеты.

Нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Проект «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».

Закон РФ «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан». Закон РФ «О физической культуре и спорте».

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.

Глобальные рекомендации Всемирной организации здравоохранения по физической активности для здоровья: Рекомендации от 6 февраля 2012 г.-

URL:<http://www.minzdravsoc.ru/docs/mzsr>

Российская Федерация, Законы, О качестве и безопасности пищевых продуктов: федер. закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ (ред. от 19.07.2011) // Российская газета. - 2011. - 22 июля.

Российская Федерация, Законы, Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: федер. закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ// Собрание законодательства РФ. - 2011. - № 48. - ст. 6724.

Российская Федерация, Законы, О медицинском страховании граждан в Российской Федерации: федер. закон от 28.06.1991 № 1499-1 (ред. от 24.07.2009) // Ведомости СНД и ВС РСФСР. - 1991. - № 27.

Российская Федерация, Приказы Минздравсоцразвития РФ, О мерах, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая

сокращение потребления алкоголя и табака: от 16.03.2010 N 152н // Российская газета. - 2010. - № 81. - с. 7.

Российская Федерация, Приказы Минздравсоцразвития РФ, Об организации деятельности центров здоровья по формированию ЗОЖ у граждан РФ, включая сокращение кофе и табака (в ред. Приказов Минздравсоцразвития РФ от 08.06.2010 № 430н, от 19.04.2011 № 328н, от 26.09.2011 № 1074н) // Российская газета. - 2011. - № 273. - с. 5.

Информационные:

информационно-телекоммуникационная сеть «Интернет», мессенджеры, социальные сети, корпоративная электронная почта, официальный сайт учреждения, телефонная связь.

3.4 Направления деятельности и их содержание

Программа направлена на здоровьесбережение и оздоровление сотрудников учреждения.

Основные направления деятельности:

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в тренажерном зале).
2. Организация базовых условий для поддержания здоровья: проведение вакцинации, обеспечение помещением для горячего питания и качественной питьевой водой.
3. Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции - беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте.
4. Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

3.5 План мероприятий Основные мероприятия программы:

1. Ежегодная диспансеризация.
2. Прохождение медицинского осмотра.
3. Консультации для сотрудников по сохранению здоровья (с привлечением специалистов, медицинских работников).
4. Заключение договоров о сотрудничестве с медицинскими учреждениями города.
5. Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья.
6. Ежемесячное проведение традиционного «Дня здоровья».
7. Организация работы по вопросам психотерапии работников, саморегуляции психического состояния, проведение тренингов, консультаций психологами.
8. Обучение работников приемам личной самодиагностики здоровья в физическом плане.
9. Организация групп здоровья и тренажерного зала для сотрудников.
10. Обеспечение участия сотрудников в спортивных мероприятиях, проводимых организацией и городом.
11. Проведение семинаров-практикумов «Своим здоровьем дорожу», обмен опытом по новым методам лечения и оздоровления.
12. Организация изучения коллективом возможных вариантов физкультурных пауз и приемов снятия зрительного и мышечного утомления.
13. Поддержание санитарно-гигиенического режима (рациональное расписание, влажные уборки, освещенность рабочих мест сотрудников, подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).
14. Создание информационного поля по формированию ЗОЖ (буклеты, лекции, памятки).
15. Организация ежедневного горячего питания сотрудников. Обеспечение сотрудников чистой питьевой водой (кулер, питьевые фонтанчики).
16. Проведение корпоративных мероприятий с привлечением профсоюзной организации: «Конкурс здоровых рецептов», «Здоровый перекус».
17. Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).
18. Повышение физического, психологического и социального благополучия сотрудников.

19. Ежегодная вакцинопрофилактика от гриппа и вирусных инфекций.
20. Проведение инструктажей по охране труда и технике безопасности.
21. Проведение специальной оценки условий труда.
22. Обеспечение работников необходимыми средствами индивидуальной защиты (СИЗ).
23. Информирование коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости и травматизма.
24. Стимулирование и поддержка мотивации к ведению ЗОЖ и к сокращению потребления алкоголя и отказу от курения.
25. Ежеквартальное подведение итогов.
26. Ежегодное подведение итогов премии «ПРИЗНАНИЕ» в номинации «За пропаганду здорового образа жизни»

Таблица 3

План мероприятий программы

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Мероприятия, направленные на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ.			
1	Проведение анкетирования, с целью выявления факторов влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников.	Январь	Таскина Д.А.- психолог Елисеева О.Н.-специалист ОТ
2	Ежегодный медицинский осмотр, вакцинация сотрудников в рамках Национального календаря профилактических прививок.	По графику	Твердохлебов А.А. директор Елисеева О.Н.- специалист ОТ
3	Профилактические меры-ОРВИ, ГРИПП.	В течение года	Юнусов И.Н.- директора по АХЧ Елисеева О.Н.- специалист ОТ
4	Вакцинация сотрудников от ГРИППА.	По графику	Елисеева О.Н.- специалист ОТ
5	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	В течение года	Елисеева О.Н.- специалист ОТ

6	Посещение тренажерного зала	Еженедельно	Учителя физической культуры Елисеева Т.А., Яско О.Н.
7	Размещение информации на стенде по тематике ЗОЖ.	В течение года	Елисеева О.Н.-специалист ОТ
Мероприятия, направленные на повышение физической активности.			
8	Ежедневная утренняя гимнастика.	Ежедневно	Учителя физической культуры Елисеева Т.А., Яско О.Н.
9	Занятия по дыхательной гимнастике Oxysize (оксисайз).	1 раз в неделю	Заместитель директора по ВР-Рыкова О.В.
10	Коллективный отдых на свежем воздухе.	2 раза в год(весна ,осень)	Юнусов И.Н- заместитель директора по АХЧ Елисеева О.Н.-специалист ОТ
11	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и акциях, привлечение к участию членов семей сотрудников: «Кросс наций», «Велопробег», «На работу на велосипеде», «Всероссийский День здоровья» и др.	По графику проведений мероприятий	Твердохлебов А.А. директор Заместитель директора по ВР-Рыкова О.В.
12	День здоровья, отказ от автотранспорта: «На работу - пешком», «На работу – на велосипеде» и др.	1 раз в месяц	Заместитель директора по ВР-Рыкова О.В
Мероприятия, направленные на профилактику психологического стресса.			
13	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.	Ежеквартально	Таскина Д.А.- психолог
14	Тренинг по профилактике эмоционального выгорания.	Ежеквартально	Таскина Д.А.- психолог

15	Индивидуальные консультации	По желанию	Таскина Д.А.- психолог
Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания.			
16	Проведение конкурсов среди сотрудников: «Конкурс здоровых рецептов», «Здоровый перекус».	1 раз в полугодие	Заместитель директора по ВР-Рыкова О.В
17	Мастер-класс по правильному питанию «Здоровое питание по вкусу!» (обмен опытом).	1 раз в полугодие	Заместитель директора по ВР-Рыкова О.В
18	Лекция по здоровому питанию с привлечением диетолога.	1 раз в год	Заместитель директора по ВР-Рыкова О.В
Мероприятия, направленные на профилактику потребления алкоголя и курения.			
19	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья, трансляция видеороликов на данную тематику.	Ежеквартально	Плетнёва О.А.- председатель профсоюза
20	Проведение мероприятия «Конфета вместо сигареты!».	май	Плетнёва О.А.- председатель профсоюза
21	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя (лекция с привлечением врача нарколога, изготовление буклетов).	1 раз в полугодие	Плетнёва О.А.- председатель профсоюза
22	Мониторинг мероприятий по программе.	Ежеквартально	Твердохлебов А.А. директор Заместитель директора по ВР-Рыкова О.В Плетнёва О.А.- председатель профсоюза

3.6 Контроль и управление программой

Технологии контроля основаны на сравнении того, что есть, с тем, что должно быть, и используют три аксиомы:

1. Непрерывное отслеживание точности плана и его «привязка» к текущим условиям – обязательное условие эффективного гибкого планирования.
2. Предусмотрение экстренных мер, которые при необходимости могут быть быстро применены.
3. Отметка первых проявлений успеха.

Используются три вида контроля:

1.Предварительный контроль. Он осуществляется до фактического начала работы по программе. Его назначение – заранее проверить план, подготовка необходимых ресурсов. Проанализировать насколько имеется материально – техническое обеспечение, подготовка к мероприятиям кадрового состава.

2.Текущий контроль. Оценка эффективности проведенных мероприятий в соответствии с планом программы, в срок исполнения.

3.Заключительный контроль. Проводится при завершении реализации мероприятий по программе. Дается оценка достигнутого результата в ходе 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 программы по созданию условий для здорового образа жизни.
- 4.Оценка достижения результатов программы:
 - сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);
 - увеличение приверженности к здоровому образу жизни;
 - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В МБОУ НМО «СОШ №10» 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:

- a) 18-34
- b) 35-54
- c) 55-74
- d) 75+ 3.

3.СТАТУС КУРЕНИЯ

- a) Ежедневно
- b) Нерегулярно
- c) Бросил(а)
- d) Никогда не курил(а)

4.ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- a) Редко
- b) Постоянно
- c) Никогда
- d) Не контролирую

5.ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

- a) Да
- b) Нет
- c) Никогда не контролировал(а)

6.ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- a) Да
- b) Нет
- c) Никогда не контролировал(а)

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

- a) Зарядка/Гимнастика
- b) Бег
- c) Фитнесс
- d) Силовые тренировки
- e) Плавание
- f) Туризм
- g) Велосипедный спорт
- h) Спортивные игры
- i) Другое (указать) _____
- j) Не занимаюсь

2.СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- a) Менее 30 минут
- b) 30 минут – 1 час
- c) 1-3 часа
- d) 3-5 часов
- e) 5-8 часов
- f) 8 часов и более
- g) Другое (указать) _____
- h) ВАШ РОСТ (см) _____
- i) ВАШ ВЕС (кг) _____

3.ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ
ДОМА?

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

4.ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА
РАБОТЕ?

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

5.КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ, МОГЛИ БЫ
ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

- a) Мероприятия по вопросам отказа от курения
- b) Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
- c) Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
- d) Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни
- e) Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
- f) Другое (указать) _____

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

Дата заполнения «__» ____20 г. Благодарим за участие!

АКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ СТРЕССА

Ф. И. О. оцениваемого _____
Возраст (полных лет) _____
Должность _____
Дата заполнения _____

Инструкция: Оцените, насколько вы согласны или не согласны с утверждениями ниже.
Поставьте одну цифру в столбце «Ответ» напротив утверждения:

1. абсолютно верно;
2. верно в большинстве случаев;
3. нечто среднее;
4. не совсем верно, скорее неверно;
5. абсолютно неверно.

№	Утверждение	Ответ
1.	Я незамедлительно начинаю действовать, когда возникают проблемы	
2.	После работы я продолжаю думать о рабочих делах	
3.	Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения	
4.	Хорошо знаю свои слабости и сильные качества	
5.	В нашей организации работает много людей, с которыми у меня доверительные отношения	
6.	Я получаю удовольствие от своей работы	
7.	На работе мне часто неинтересно. Трудюсь только из-за денег	
8.	Мне интересно встречаться, работать и разговаривать с людьми различных мировоззрений	
9.	Часто в моей работе я берусь за большее, чем реально успеваю	
10.	В выходные я активно отдыхаю	
11.	Продуктивно работаю только с теми, кто близок мне по духу	
12.	Я работаю, чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что получаю удовольствие от работы	
13.	Всегда действую рационально, четко определяю приоритеты	
14.	На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я	
15.	Я беспокоюсь по поводу стабильности своей работы	
16.	Кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными делами	
17.	Я расстраиваюсь, когда дело получается не так, как я хочу	
18.	Часто не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах	
19.	Я без напряжения нахожу выход из проблемных трудных рабочих ситуаций	
20.	Я часто не согласен с моим начальником	