

Республика Бурятия
Управление образования Администрации
муниципального образования
«Город Северобайкальск»

Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка –
детский сад «Теремок»
(МАДОУ ЦРР-д/с «Теремок»)

Буряад Улас
«Северобайкальск хото»
гэһэн нютагай засагай байгууламжын Захир
гаанай Болбосоролой хүтэлбэри

Нютагай засагай хургуулийн
урдах болбосоролой бээ дааһан
эмхизургаан
Үхибүүхүг жөөлгын түб–
«Теремок» гэһэн хүүгэдэй сэсэрлиг

Ленинградский пр., д.4а, г. Северобайкальск, Республика Бурятия, 671700
тел/факс 8(30130) 2-09-41, URL: <https://teremok-sadik.tvoyasadik.ru>,
E-mail: dsteremok_severobaykalsk@govrb.ru

Принято на общем собрании трудового
коллектива
Протокол №2
От 31.10.2022 г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ЦРР- д/с «Теремок»
Е.Н.Лебедь
Приказ № 77/1 от 01.11.2022г.

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА

укрепления общественного здоровья

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
Центр развития ребёнка – детский сад «Теремок»
«Здоровое поколение!»



г.Северобайкальск
2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	СОДЕРЖАНИЕ	СТР.
1.	Актуальность	2
2.	Нормативно – правовая база	2
3.	Цель и задачи	5
4.	Направления планирования	6
5.	Основные принципы	7
6.	Направления работы с коллективом	7
7.	Годовой план работы	15
8.	Информационная поддержка	17
9.	Ожидаемые результаты	18
	Приложение	19
	Приложение 1. Правильное питание	19
	Приложение 2. Производственная гимнастика	22
	Приложение 3. Анкетирование.	

1. АКТУАЛЬНОСТЬ

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Одной из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и региональных проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников.

Программа укрепления здоровья работников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Программа - элемент системы охраны здоровья работающих. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в компетенции мер по охране труда.

2. НОРМАТИВНО – ПРАВОВАЯ БАЗА

1. Конституция Российской Федерации
2. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".

3. Указа Президента РФ от 09.05.2017 № 203 "О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы".
4. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 (ред. от 19.07.2018 № 444) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
5. Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
6. Паспорт национального проекта «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
7. Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
8. Налоговый кодекс Российской Федерации.
9. Трудовой Кодекс Российской Федерации, статья 213
10. Федеральный закон от 27.11.1992 N 4015-1 "Об организации страхового дела в Российской Федерации"
11. Федеральный закон от 24.07.1998 № 125-ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний»
12. Федеральный закон "Об основах обязательного социального страхования" от 16.07.1999 N 165-ФЗ
13. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (с изменениями и дополнениями), статья 11 и статья 32
14. Федеральный закон от 10.07.2001 № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака»
15. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ "О персональных данных"
16. Федеральный закон от 29.11.2010 № 326-ФЗ "Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации"
17. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Статья 46. Медицинские осмотры, диспансеризация, п. 4 и п. 5
18. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
19. Федеральный закон от 05.04.2013 N 44-ФЗ "О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд"

20. Федеральный закон от 28.12.2013 N 426-ФЗ "О специальной оценке условий труда"
21. Федеральный закон от 23.04.2018 № 113-ФЗ «О внесении изменений в статьи 255 и 270 части второй Налогового кодекса Российской Федерации».
Налоговый кодекс дополнен положениями, согласно которым в налоговую базу по налогу на прибыль можно включать фактически произведенные расходы на оплату услуг, добровольного медицинского страхования, услуг по организации туризма, санаторно-курортного лечения и отдыха, оказанных работнику и членам его семьи, но не более 50 000 рублей в совокупности за налоговый период на каждого из граждан. При этом установлено ограничение: указанные затраты и затраты, предусмотренные абз. 9 п. 16 ст. 255 Налогового кодекса (медицинские расходы застрахованных работников), в совокупности не могут превышать 6% от суммы расходов на оплату труда.
22. Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» Проект «Медицинские осмотры некоторых категорий работников и медицинский дистанционный контроль параметров состояния здоровья работника»
23. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 14.04.2016 № 669-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2016 - 2020 годах Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года».
24. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни»
25. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 27.04.2019 № 1391 «О проведении Всероссийской диспансеризации взрослого населения».
26. Приказ Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 № 302н "Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда" (зарегистрировано в Минюсте России 21.10.2011 N 22111).
27. Приказ Минздравсоцразвития России от 01.03.2012 № 181н «Типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий

- получшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков»
28. Приказ Минздрава России от 21.03.2014 г. № 125н "Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям" (с изменениями и дополнениями)
 29. Приказ Минздрава России от 13.03.2019 № 124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения» (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).
 30. Приказ Минтруда России от 16.06.2014 г. N 375н «О внесении изменения в типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков».
 31. Приказ Минтруда России от 19.08.2016 № 438н «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».
 32. Документ ВОЗ. Здоровье работающих. Шестидесятая сессии Всемирной организации здравоохранения. WHA 60.26. 23.05.2007 Приложение к Резолюции: охрана и укрепление здоровья на рабочем месте
 - п.11. Деятельность по оценке и контролю рисков для здоровья на рабочем месте необходимо улучшить путем определения круга основных мероприятий по профилактике и контролю за механическими, физическими, химическими, биологическими и психосоциальными рисками, связанными с условиями труда. Такие меры включают также комплексное регулирование химических веществ на рабочем месте, ликвидацию вторичного табачного дыма во всех закрытых рабочих помещениях, повышение безопасности труда и оценку воздействия на здоровье новых технологий, производственных процессов и продуктов на этапе их проектирования.
 - п.12. Охрана здоровья на рабочем месте также требует введения в действие соответствующих норм и правил, а также принятия базового набора стандартов в области гигиены труда, чтобы обеспечить соответствие всех рабочих мест минимальным требованиям охраны здоровья и безопасности. Для этого необходимо обеспечить соблюдение этих требований на должном уровне, усилить систему медицинского контроля на рабочих местах и расширить сотрудничество между компетентными регулирующими органами с учетом конкретной ситуации в странах.
 33. Международный стандарт ISO 45001:2018 «Системы менеджмента охраны здоровья и безопасности труда – Требования и рекомендации по применению».

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте «Здоровое поколение!» для работников МАДОУ ЦРР - д/с «Теремок», подведомственного Управлению образования МО «г.Северобайкальск» разработана с целью сохранения и укрепления здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.

Задачи:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.
- Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

4. НАПРАВЛЕНИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ

- Улучшение психологического климата в коллективах.
- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.
- Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.
- Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышения их работоспособности и продуктивности.
- Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива МАДОУ.
- Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
- Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Формирование мотивации на здоровое питание.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.

- Формирование стрессоустойчивости.

5. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

- Разработка и реализация программы той организацией, которая ее инициировала;
- активное лидерство (личный пример руководства позволяет работникам более уверенно использовать рабочее время; они видят поддержку и заинтересованность руководства в их здоровье и благополучии);
- разработка программы базируется на оценке текущей ситуации и служит для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем сотрудников;
- соблюдение приоритета охраны труда и безопасности;
- участие в программе, как руководителей, так и работников должно быть на добровольной основе;
- программа должна включать в себя образовательный компонент (обучение методам укрепления здоровья на рабочем месте: групповые и индивидуальные занятия, тренинги, информационное оповещение и т.д.);
- принцип устойчивого развития (включает в себя готовность к инновационным изменениям, чуткость и гибкость в реагировании, умение конструировать и строить прогноз на будущее, анализ и обобщение материалов, осуществление практической реализации на основе конкретных шагов к достижению поставленных целей и задач);

6. НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ С КОЛЛЕКТИВОМ

- Поэтапная оценка достижений в рамках программы.
- Профилактика потребления табака.
- Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями.
- Здоровое питание на рабочем месте.
- Повышение физической активности.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия (управление стрессом).

6.1. СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ И ОПТИМАЛЬНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ

ЦЕЛЬ: разработка и реализация системы управления охраной труда. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.

ОПИСАНИЕ: система управления охраной труда в организации – ключевой элемент, благодаря которому на предприятии обеспечивается безопасность сотрудников. Данная часть общей системы менеджмента направлена на защиту здоровья и жизни работников. Положительное воздействие внедрения системы управления охраной труда на уровне организации, выражается в снижении воздействия опасных и вредных производственных факторов и рисков, повышении производительности труда.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников.</p> <p>Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.</p> <p>Создание комфортной рабочей среды:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение комфорта рабочей среды, • изменение освещения, • организация мест психологической разгрузки, • соблюдение графика работы в соответствие с требованиями. <p>Охрана и безопасность труда: контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда.</p> <p>Предупреждение несчастных случаев: обучение, проведение инструктажей по предотвращению риска получения травмы.</p> <p>Оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья:</p> <p>проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного санитарного контроля, утверждение положения о системе управления охраной труда.</p>	<p>Администрация, ответственный за охрану труда</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Доля рабочих мест, на которых проведена СОУТ (100%); отсутствие (снижение количества несчастных случаев на производстве).</p>

6.2. СТРАХОВАНИЕ

ЦЕЛЬ: обеспечение полного использования услуг, оказываемых в рамках обязательного страхования от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний, пенсионного и добровольного медицинского страхований.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>Обязательное социальное страхование (реабилитация и восстановительное лечение).</p> <p>Пенсионное страхование (оплата родовых сертификатов).</p> <p>Добровольное медицинское страхование (расширение соцпакета, включающее амбулаторно-поликлиническую и стационарную медицинскую помощь в ближайших (лучших) медицинских организациях, консультации высококвалифицированных специалистов).</p>	Администрация	Постоянно	Увеличение количества использованных услуг по данным видам страхования.

6.3. МЕДИЦИНСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ЦЕЛЬ: обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок Целевая вакцинация (грипп, COVID-19).</p> <p>Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры.</p> <p>Предварительный медицинский осмотр - обязательное условие для приема на работу. Цель - оценка состояния здоровья, обратившегося для трудоустройства, его соответствие будущей должности, а также выявление заболеваний на момент трудоустройства.</p> <p>Периодические медицинские осмотры подтверждают профпригодность сотрудника и определяют динамику</p>	Администрация Медицинская служба Служба охраны труда	Постоянно	Процент охвата медосмотрами работников (100%).

<p>в изменениях здоровья, возникающих под влиянием факторов труда. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии.</p> <p>Осмотры проводятся в соответствии с Приказом Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 N 302н "Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда" (зарегистрировано в Минюсте России 21.10.2011 N 22111).</p> <p>3.4. Профилактические осмотры Профилактический медицинский осмотр – комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов.</p> <p>3.5. Диспансеризация Диспансеризация – комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения).</p> <p>Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с</p>			
--	--	--	--

Приказом Минздрава России от 13.03.2019 N124н “Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения” (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).			
---	--	--	--

6.4. ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

ЦЕЛЬ: соблюдение запрета потребления табака на территории.

ОПИСАНИЕ: Запрет курения на рабочих местах и на территории предприятий регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 Февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

В корпоративной практике обеспечивается исполнение закона на территории учреждения путем издания внутренних нормативных документов. Для осуществления практики изданы локальные документы:

- о запрете курения на территории предприятия (включая открытую территорию);
- о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака.

Практика не требует дополнительного финансирования.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
Установление запрета курения на рабочих местах и на территории предприятий (оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение). Кампания «Брось курить и победи» Проведение разъяснительной работы о вреде курения.	Администрация, завхоз	Однократно, в начале программы	Процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров..

6.5. ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

ЦЕЛЬ: Повышение осведомленности работников о вреде, связанном с алкоголем и другими психоактивными веществами, и рисках, связанных с ними на рабочем месте

ОПИСАНИЕ: коммуникационная кампания, направленная на повышение осведомленности сотрудников, является ключевым компонентом, предваряющим организацию любых действий, направленных на снижение пагубного употребления алкоголя и других психоактивных веществ. Научные данные показывают, что программы обучения и подготовки на рабочем месте могут эффективно влиять на поведение сотрудников, связанное с употреблением алкоголя и других психоактивных веществ. Обучение сотрудников следует проводить регулярно, и также регулярно сотрудники

должны быть снабжены информационными материалами (брошюрами, буклетами) и контактной информацией, куда можно обратиться за помощью.			
Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя и других психоактивных веществ.</p> <p>Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.</p> <p>Изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.</p>	<p>Администрация Профсоюз</p>	<p>До достижения устойчивого результата</p>	<p>Рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.</p>
6.6. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ			
ЦЕЛЬ: стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях, организация проведения оздоровительных мероприятий.			
Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>Организация командно-спортивных мероприятий. Проводятся мероприятия, стимулирующие работников больше ходить пешком, заниматься спортом и укреплять здоровье.</p> <p>Организация сдачи норм ГТО трудовым коллективом МАДОУ.</p> <p>Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, производственная гимнастика.</p> <p>Сдача норм ГТО.</p> <p>Обеспечение доступности помещений для занятия физической культурой и спортом для сотрудников.</p> <p>Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».</p>	<p>Администрация Профсоюз</p>	<p>Без ограничений</p>	<p>Снижение доли работников с низким уровнем физической активности.</p> <p>Увеличение количество сотрудников, принимающих участие в спортивно массовых мероприятиях.</p>

Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр. Приобретение спортивного инвентаря. Производственная гимнастика.			
6.7. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ			
<u>ЦЕЛЬ:</u> обеспечение сотрудников предприятия в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечить сотрудников в течение рабочего времени возможностью приема пищи.			
Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечение возможности приема пищи сотрудниками. Разработка комплексных рекомендаций по питанию для работников. Введение информационных сообщений на блюда и напитки для меню «Здоровое питание» (информирование о пищевой и энергетической ценности блюд, способствующих осознанному выбору; выделение блюд и напитков, соответствующих критериям рациона здорового питания). Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки). Разработка локальных актов («Положение об организации питания»).	Административно хозяйственная служба -	Постоянно действующая практика.	% сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде. Охват сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время.
6.8. СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ. ПОВЫШЕНИЕ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ.			
<u>ЦЕЛЬ:</u> достижение высокого уровня участия работников в программах здорового образа жизни.			

ОПИСАНИЕ: при проведении коммуникационной кампании проходит ориентация на количество работников, которые изучают профилактический материал, принимают участие в оздоровительных мероприятиях. Для достижения целевого эффекта используются несколько каналов коммуникации: оповещение работников на собраниях, использование корпоративных СМИ: официальный сайт <https://teremok-sadik.tvoyasadik.ru/>, чатколлектива в Telegram <https://t.me/+--4zVaYa-8Q1NDJi>, газета «Новости Теремка».

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ. Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.) Проведение дня психоэмоционального здоровья. Создание мест психоэмоциональной разгрузки.	Административно хозяйственная служба -	Постоянно действующая практика.	Уровень удовлетворенности работой. Уровень текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).

6.ГОДОВОЙ ПЛАН РАБОТЫ

№	Направление мероприятий	Форма мероприятия	Сроки реализации мероприятия
7.	Разработка локальных актов по ЗОЖ	Работа администрации по разработке, утверждению локальных актов, знакомленные с документацией трудового коллектив, Размещение на официальном сайте https://teremok-sadik.tvoysadik.ru/?section_id=94	По мере необходимости и обновления нормативной документации
8.	Заключения договора о сотрудничестве с медицинскими учреждениями города	Работа администрации по организации сотрудничества с социальными партнёрами	Август – сентябрь по мере необходимости
9.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников	1 раз в год Постоянно По мере необходимости прохождения
10.	Прохождение вакцинации и иммунизация против сезонных вирусных заболеваний	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников	По мере необходимости
11.	Наблюдение за состоянием сотрудников во избежания распространения инфекции	Измерение температуры тела с отметкой в специальном журнале	Круглогодично, постоянно
12.	Профилактика табакокурения	Информирование работников о запрете	Постоянно

		курения на территории Центра и в здании (приказ учреждения). Здание оснащено детекторами дыма, что позволяет контролировать запрет на курение	
13.	Сдача норм ГТО	Организация сдачи норм ГТО, сотрудничество в МАОУ ДО ДЮСШ	В течение года
14.	Культурный досуг сотрудников	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День воспитателя, День защитников Отечества, Международный женский день и др.)	Согласно датам праздника
15.	Проведение акции и конкурсов среди сотрудников	Организация и проведение различных акции повышающее эмоциональное состояние сотрудников	В течение года
16.	Информационно-просвещение мотивационное	Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни, Размещение информации на официальном сайте: https://teremok-sadik.tvoysadik.ru/ , ссылка на страницу https://teremok-sadik.tvoysadik.ru/?section_id=94	1 раз в квартал
17.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Участие сотрудников в мероприятиях	По мере поступления информации
18.	Организация оздоровительных занятий, участие в: Спартакиаде работников образования, «Российский азимут»	Организация занятий в обеденный перерыв	Сентябрь – ноябрь Март - июнь

19.	Регулярные коллективные поездки-экскурсии: пейнтбол, восхождения на горы (водопад, сухая речка) с работниками ШТЭО, посещения оздоровительных источников, катание на лошадях на «Дальнем кордоне», катание на яхте по Байкалу, турпоходы.	Формирование благоприятного психологического микроклимата коллективе	В течение года
20.	Инструктаж персонала	Проведение инструктажа персоналом	Постоянно
21.	Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни	Профилактика производственного травматизма	В течение года
22.	Специальная оценка условий труда, охрана труда, управление профессиональными рисками	Проведение СОУТ, разработка нормативной документацией	По мере необходимости
23.	Организация ежедневного горячего питания для сотрудников, систематический контроль качества пищи (тепловой режим, разнообразие, соответствие санитарным требованиям).	Организация комфортных условий работы	В течение года
24.	Поддержание санитарно-гигиенического режима (рациональное расписание, влажные уборки, освещённость рабочих мест подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).	Повышение комфорта рабочей среды	В течение года
25.	Организация изучения педагогическим коллективом возможных вариантов физкультурных пауз и приёмов снятия зрительного и мышечного утомления.	Сохранение здоровья работников	В течение года

8. ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА

Информационная поддержка осуществляется с помощью размещение информации на стендах учреждения и официальном сайте МАДОУ

<i>Направление</i>	<i>Страница на сайте</i>
Профилактика туберкулёза	https://teremok-sadik.tvoysadik.ru/?section_id=127

Профилактика рака груди	https://teremok-sadik.tvoysadik.ru/?section_id=171
Профилактика гриппа, ОРВИ, COVID 19	https://teremok-sadik.tvoysadik.ru/?section_id=19
Профилактика острых кишечных заболеваний	https://teremok-sadik.tvoysadik.ru/?section_id=134
Антистресс	https://teremok-sadik.tvoysadik.ru/?section_id=172
Питание	https://teremok-sadik.tvoysadik.ru/?section_id=181
Клещевой энцефалит	https://teremok-sadik.tvoysadik.ru/?section_id=131
Вакцинация	https://teremok-sadik.tvoysadik.ru/?section_id=138
Профилактика сердечно – сосудистых заболеваний	https://teremok-sadik.tvoysadik.ru/?section_id=176
ВИЧ, СПИД	https://teremok-sadik.tvoysadik.ru/?section_id=182
Профилактика энтеровирусной инфекции	https://teremok-sadik.tvoysadik.ru/?section_id=130

9. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Для работников:

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

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- 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.

Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение1. Правильное питание.

Правильно составленный рацион – основа здоровья и отличного самочувствия.

Правила подбора меню:

Подсчет базового обмена веществ. Подсчитайте необходимый минимум калорий для вашего организма с помощью специальных формул расчета из интернета. Нужно количество калорий зависит от вашего пола, возраста, физической активности в течение дня. Опускаться ниже полученного в расчете минимального значения нельзя.

Подсчет белков.

Оптимальное количество белков:

1 грамм на 1 килограмм массы. Для худеющих эту норму нужно удвоить.

Подсчет жиров. Даже если вы худеете, полностью исключать жиры из рациона нельзя. Замените их полезными жирами: оливковым маслом, жирными сортами рыбы. Оптимальное количество в день: 1 г на 1 кг массы.

Подсчет углеводов. Их количество рассчитывается исходя из общего количества калорий в день. В 1 грамме белков и углеводов 4 кКал, в 1 грамме жиров 9 кКал. Вычтя белки и жиры из общего объема калорий, вы получите нужное количество углеводов в день.

В первой половине дня рекомендуется употреблять пищу, богатую углеводами. Это злаковые каши с фруктами или овощами. Во второй половине дня желательно есть больше клетчатки. Добавляйте к основному блюду овощи, зелень.

Примерное меню

Для мужчин.

Таблица с примерами для мужчин среднего возраста.

День недели	Дневной рацион
Понедельник	Завтрак: 1 отварное яйцо, гречневая каша, овощной салат,

	<p>зеленый чай. <i>Перекус:</i> стакан кефира или банан. <i>Обед:</i> отварное мясо, овощной салат, ягодный или фруктовый компот. <i>Перекус:</i> зеленый чай с диетической выпечкой или хлебцем. <i>Ужин:</i> отварная или запеченная рыба, овощной салат, зеленый чай с медом.</p>
Вторник	<p><i>Завтрак:</i> овсяная каша с ягодами, тыквенными семечками, компот или чай. <i>Перекус:</i> овощной или свекольный салат с хлебцами. <i>Обед:</i> отварная курица с гречкой, овощной салат, зеленый чай. <i>Перекус:</i> бутерброд из цельнозернового хлеба и сыра, компот. <i>Ужин:</i> отварное мясо, отварной картофель, свежие овощи.</p>
Среда	<p><i>Завтрак:</i> омлет с зеленым луком и укропом, чай или компот. <i>Перекус:</i> фрукты или орешки. <i>Обед:</i> паровая котлета, овощи, суп-пюре, зеленый чай или компот. <i>Перекус:</i> диетическая творожная запеканка с чаем. <i>Ужин:</i> запеченная или отварная нежирная рыба, овощной салат, компот.</p>
Четверг	<p><i>Завтрак:</i> омлет или жареные яйца со спаржей, тушеные овощи, сладкий чай. <i>Перекус:</i> банан или горсть орехов. <i>Обед:</i> нежирное отварное мясо, отварной или печеный картофель, свежие овощи, зеленый чай или компот. <i>Перекус:</i> бутерброд из цельнозернового хлеба и сыра, брынзы или творога с ягодами, чай. <i>Ужин:</i> отварное мясо или котлета на пару с овощами, чай.</p>
Пятница	<p><i>Завтрак:</i> перловая каша с молоком и орехами. <i>Перекус:</i> любые фрукты или ягоды <i>Обед:</i> филе курицы или индейки, овощной суп, чай. <i>Перекус:</i> хлебцы с зеленым чаем или компотом. <i>Ужин:</i> овощной салат, тушеная рыба, вода или компот.</p>
Суббота	<p><i>Завтрак:</i> овсяная каша с ягодами и фруктами, сладкий чай. <i>Перекус:</i> грейпфрут. <i>Обед:</i> паровая котлета с гречкой, овощной суп-пюре, компот. <i>Перекус:</i> диетическое печенье с чаем. <i>Ужин:</i> овощи, зеленый чай, отварное нежирное мясо.</p>
Воскресенье	<p><i>Завтрак:</i> каша с сухофруктами (изюмом), сладкий чай. <i>Перекус:</i> банан. <i>Обед:</i> отварная курица с гарниром, чай. <i>Перекус:</i> хлебцы с кефиром или молоком. <i>Ужин:</i> отварная курица, свежие овощи, компот.</p>

Для женщин

Таблица с недельным для женщин

День недели	Дневной рацион
Понедельник	<i>Завтрак:</i> овсянка с ягодами и фруктами зеленый чай. <i>Перекус:</i> яблоко. <i>Обед:</i> отварная рыба, рис, свежие овощи, компот. <i>Перекус:</i> куриная грудка и овощи на пару. <i>Ужин:</i> нежирный творог, зеленый чай.
Вторник	<i>Завтрак:</i> овсяная каша с ягодами, тыквенными семечками, компот или чай. <i>Перекус:</i> творог с ложечкой меда. <i>Обед:</i> куриный бульон, овощной салат, зеленый чай. <i>Перекус:</i> фрукты. <i>Ужин:</i> отварное куриное филе со свежими помидорами.
Среда	<i>Завтрак:</i> овсянка с ягодами и фруктами, чай или компот. <i>Перекус:</i> два апельсина. <i>Обед:</i> тушеные овощи и куриная грудка, зеленый чай или компот. <i>Перекус:</i> диетическая творожная запеканка с чаем. <i>Ужин:</i> обезжиренный творог, компот.
Четверг	<i>Завтрак:</i> геркулес на молоке с ягодами, чай. <i>Перекус:</i> натуральный йогурт без добавок. <i>Обед:</i> рыбный суп с картофелем. <i>Перекус:</i> салат из свежих овощей со сметаной. <i>Ужин:</i> куриная грудка с двумя свежими огурцами, чай.
Пятница	<i>Завтрак:</i> картофель отварной, 1 яйцо, свежий огурец. <i>Перекус:</i> киви, чай без сахара. <i>Обед:</i> рисово-грибной суп, твердый сыр. <i>Перекус:</i> творожно-ягодная запеканка. <i>Ужин:</i> тушеная рыба, морская капуста, вода или компот.
Суббота	<i>Завтрак:</i> омлет, несладкий чай. <i>Перекус:</i> яблоко, кефир. <i>Обед:</i> отварная рыба с рисом, компот. <i>Перекус:</i> креветки со свежими овощами. <i>Ужин:</i> обезжиренный творог.
Воскресенье	<i>Завтрак:</i> овсяная каша с сухофруктами (изюмом), чай. <i>Перекус:</i> банан, апельсин. <i>Обед:</i> отварная курица с овощной запеканкой, чай. <i>Перекус:</i> помидоры, отварные креветки. <i>Ужин:</i> паровые рыбные котлеты, бурый рис, свежие овощи, компот.

От чего лучше отказаться на ПП?

Меню правильного здорового питания на каждый день, не содержит сладкого, мучного, домашней и магазинной выпечки и многих других продуктов.

От чего придется отказаться, выбрав правильное питание:

- овсяное и другие виды печенья;
- газированная вода, особенно сладкая;
- блюда быстрой кухни: магазинные пельмени, вареники;
- дешевые макаронные изделия, которые варятся меньше 7 минут;
- жареный картофель и картофель-фри;
- подсолнечное и кукурузное масло;
- белый хлеб, сдобные булочки;
- фруктовые соки из супермаркета;
- энергетические батончики;
- овсяные, кукурузные, гречневые хлопья;
- майонез, кетчуп, соусы, горчица;
- обезжиренные магазинные йогурты;
- мороженое.

Эти продукты содержат много искусственных компонентов: транс-жиров, консервантов, усилителей вкуса, подсластителей, которые не только угрожают фигуре, но и наносят здоровью серьёзный вред.

Приложение 2.

Производственная гимнастика.

Необходимы правильный выбор и соблюдение режима труда и отдыха.

Установлено, что благоприятный для организма человека такой режим дня, при котором происходит чередование труда и отдыха, смена усилий групп мышц, их тренировка при оптимальной нагрузке.

При длительных занятиях умственным трудом в организме могут возникать функциональные изменения, которые не развиваются при достаточной физической активности.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

И. п. (исходное положение) - основная стойка.

1 - правую руку вверх, левую в сторону.

2 - поменять положение рук.

3 - правую руку вверх.

4 - вернуться в и. п.

И. п. - основная стойка.

1 - руки на пояс, правую ногу вперед на носок.

2 - руки вперед, правую ногу в сторону на носок.

3 - руки вверх, правую ногу назад на носок.

4 - вернуться в и. п.

И. п. - основная стойка.

1 - руки вперед грудью.

2 - шаг левой в сторону, руки в стороны.

3 - хлопок над головой.

4 - вернуться в и. п.

И. п. - основная стойка.

1 - правую руку вверх, левую в сторону.

2 - поменять положение рук, правую ногу назад на носок.

3 - поменять положение рук, правую ногу в сторону на носок.

4 - вернуться в и. п.

И. п. - основная стойка.

1 - полуприсед на левой ноге, правую вперед, руки на пояс.

2 - выпрямить левую ногу, руки вперед.

3 - опустить руки.

4 - приставить ногу.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ (УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ)

Вариант 1

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Не поворачивая головы (голова прямо), медленно делать круговые движения глазами вверх - вправо - вниз - влево, потом в обратную сторону: вверх - влево - вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Голова прямо, перевести взгляд на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо. Потом аналогичным образом вниз - прямо, вправо - прямо, влево - прямо. Прodelать эти движения по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Вариант 2

Закрывать глаза, на счет 1 - 4 сильно напрячь глазные мышцы, затем открыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть вправо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль и прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.

Быстро перевести взгляд по диагонали: направо - вверх, налево - вниз, потом прямо и вдаль на счет 1 - 6, затем налево - вверх, направо - вниз и снова

посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Приложение 3. Анкетирование.

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
- Воспитатель
- Младший обслуживающий персонал
- Учебно – воспитательный персонал

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):

Неблагоприятный микроклимат

Непрерывное напряжение

Отдаленность места жительства

Неудобное рабочее место

Недостаточный уровень

Совмещение работы с воспитанием

освещения	детей
Рабочее положение стоя	Двухсменный характер труда
Уровень шума	Сверхурочная работа
Монотонность и однообразие	Отсутствие средств индивидуальной защиты
Физическая нагрузка	Работа с асбестом
Запыленность	
Неприятные запахи	

1. 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)

2. 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?

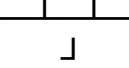
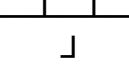
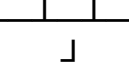
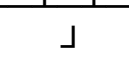
- Да
- Нет

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 разовой порции (в грамма)
	нет / редко	1 -3 раза в месяц	1- 2 раза в неделю	3-5 раз в неделю	ежеднев но/ почти ежедневн о	2-3 раза в день	

							x)
Свежие овощи (помидоры, огурцы и др.)	1	2	3	4	5	6	
Салат из свежих овощей (капуста б/к, морковь, помидоры, огурцы, редис, лук и др.)	1	2	3	4	5	6	
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
- 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 деятельности, 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 деятельности, 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

3. 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)

4. 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 Приходиться 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

1.12 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 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.

Источники:

Источник: <https://cross.expert/zdorovoe-pitanie/menyu-pravilnogo-pitaniya-na-kazhdyj-den.html>

Сайт ГУЗ "Елецкая

городская больница № 2" <http://xn--2-7sbc2aomf1e8b.xn--p1ai/stati/162-10-07-17-1>