

Департамент образования
Администрация муниципального образования город Салехард
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Мозаика»

ул. Трудовая, д.16, г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, 629002
тел. 5-36-35 E-mail: mdou16@edu.shd.ru

Программа
укрепления здоровья сотрудников
организации МБДОУ Детский сад «Мозаика».

г. Салехард,
2022 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	
2.1.Обоснование актуальности.....	6
2.2. Описание программы.....	6
- Цель программы.....	6
- Задачи программы.....	6
- Направленность.....	7
- Целевая аудитория.....	7
3.Программа.....	7
Механизм реализации программы.....	
3.1.Этапы и сроки реализации.....	7
3.2.Формы и методы работы.....	7
3.3.Ресурсы.....	8
3.4. План занятий	9
4.Система мониторинга, результаты реализации программы.....	12
4.1. Цели и сроки проведения мониторинга.....	12
4.2. Критерии оценки, целевые индикаторы и ожидаемые результаты реализации программы.....	12
4.3. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программой...	13
Список литературы.....	14
Приложения.....	15

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Вектор здоровья»
Автор программы	Дьякова Мария Анатольевна, инструктор по физической культуре МБДОУ Детский сад «Мозаика»
Территория реализации программы	г. Салехард
Учреждение, реализующее программу	МБДОУ Детский сад «Мозаика»
Руководитель программы	Байдашина Мария Анатольевна, заведующий МБДОУ Детский сад «Мозаика»
Актуальность проблемы	<p>Приобщение своих сотрудников к здоровому образу жизни постепенно становится стандартом в разных отраслях. Физические упражнения повышают у работников настроение и эффективность, улучшают концентрацию, рабочие взаимоотношения и сопротивляемость стрессу. Также многие работодатели признаются, что сталкиваются с выгоранием на работе. Работники страдают от усталости, бессонницы, болей, тревоги, набора веса, потери внимания, вспышек гнева, депрессии и гипертонии. Чтобы это предотвратить, необходимо убедить работников заботиться о себе. Забота о себе является сейчас мировым глобальным трендом: все большее количество людей заботится о своем ментальном здоровье и физическом состоянии. Тренд создает запрос на использование корпоративных программ для здоровьесбережения сотрудников. Программы работают лучше, если атмосфера в коллективе поощряет сотрудников заниматься собой. Поэтому тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах, является актуальной.</p>
Целевая группа	Коллектив детского сада «Мозаика».
Цель программы	<p>Приобщение к здоровому образу жизни, помощь в достижении каждым сотрудником, в зависимости от его возраста и индивидуальных особенностей, состояния физического здоровья и эмоционального благополучия, основанного на сочетании физического и психологического/ ментального здоровья, здорового питания, разумных физических нагрузок и отказа от вредных привычек.</p>
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработать и внедрить wellness – практику, направленную на привлечение к оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников учреждения. 2. Создать условия для физического и психологического благополучия сотрудников в учреждении. 3. Осуществлять образовательную и просветительную

	<p>деятельность, имеющую целью формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ среди сотрудников.</p> <p>4. Формировать ответственное отношение к своему здоровью.</p> <p>5. Развивать и стимулировать в работниках стремление и мотивацию к достижению физического и психологического благополучия, путем сочетания занятий физкультурой и спортом, переживание положительных эмоций, развитие своего потенциала, позитивных отношений и определенного контроля над своей жизнью.</p>
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников учреждения. 2. Снижение заболеваемости работников. 3. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни. 4. Увеличение работоспособности и эффективности деятельности работников. 5. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников, устранение эмоционального синдрома выгорания. 6. Изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их активности.
Целевые индикаторы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. 2. Снижение количества дней временной нетрудоспособности. 3. Увеличение доли сотрудников, ведущих активный образ жизни. 4. Увеличение доли сотрудников, придерживающихся правильному питанию.
Этапы и сроки реализации	<p>Реализация программы:</p> <p>I этап – организационный (подготовительный)</p> <p>II этап – практический (основной)</p> <p>III этап – итоговый (аналитический)</p> <p>Организационный (подготовительный) этап:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изучение мирового и отечественного опыта по реализации wellness и well-being корпоративных программ. - Проведение анализа текущей ситуации для выявления проблем, связанных со здоровьем работников и изучения потребностей и ресурсов работников. - Определение условий, ресурсов учреждения, для реализации программы. - Разработка плана мероприятий программы на текущий год. - Разработка индикаторов оценки процесса и результата, критериев их оценки и определение механизма мониторинга, сроков (периодичности) оценки. <p>Практический (основной) этап:</p> <p>Реализация плана мероприятий корпоративной программы «Вектор</p>

	<p>здоровья».</p> <p>Итоговый (аналитический) этап: Подведение итогов реализации программы. Оценка эффективности программы по разработанным критериям.</p>
Формы и методы работы	<p>Формы работы: групповая, подгрупповая и индивидуальная.</p> <p>Методы работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исследовательские: анкетирование, мониторинг, опрос, тестирование, наблюдение, беседы. 2. Практические: консультации, лекции, конкурсы, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, микс-фитнес, тренинги, встречи со специалистами, флешмобы, туризм выходного дня, участие в спортивных соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях, акциях. 3. Аналитические: анализ и оценка результатов опросов, обследований, мониторинга.
Ресурсы	Кадровые, материально-технические, информационные.
Направления и их содержание	<p>Основные направления деятельности:</p> <p><i>Повышение физической активности</i> - утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, микс - фитнес, тренинги, флешмобы, туризм выходного дня, участие в спортивных соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях, акциях.</p> <p><i>Пропаганда здорового образа жизни и профилактика заболеваний</i> - информационные лекции, групповые встречи со специалистами, беседы, дискуссии, конференции, обзоры, викторины, памятки, буклеты, брошюры, видеоролики на тематику: профилактика болезней, продление активного долголетия, влияние вредных и полезных привычек на организм человека, популяризация самостоятельных занятий с широким использованием природных факторов, необходимости поддержания здорового образа жизни.</p> <p><i>Улучшение психоэмоционального здоровья и сплочение коллектива</i> - участие в спортивных соревнованиях командами, психологические тренинги, проведение дня/недели психоэмоционального здоровья, знакомство с методиками и технологиями снятия психоэмоционального напряжения.</p> <p><i>Развитие культуры правильного питания</i> - проведение кулинарных конкурсов и мастер-классов среди сотрудников, лекция по здоровому питанию с привлечением диетолога.</p> <p><i>Профилактика употребления алкоголя и курения</i> – акция «День отказа от курения», информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя (лекция с привлечением врача нарколога, изготовление буклетов).</p>
Мероприятия программы	Мероприятия по программе «Вектор здоровья» проводятся согласно плану.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1 Обоснование актуальности

Приобщение своих сотрудников к здоровому образу жизни постепенно становится стандартом в разных отраслях. Физические упражнения и спортивные соревнования повышают у работников настроение и эффективность, улучшают концентрацию, рабочие взаимоотношения и сопротивляемость стрессу. Также многие работодатели признаются, что сталкиваются с выгоранием на работе. Работники страдают от усталости, бессонницы, болей, тревоги, набора веса, потери внимания, вспышек гнева, депрессии и гипертонии. Чтобы это предотвратить, необходимо убедить работников заботиться о своем здоровье. Забота о себе и своем здоровье является сейчас мировым глобальным трендом: все большее количество людей заботится о своем ментальном здоровье и физическом состоянии. Тренд создает запрос на использование корпоративных программ для здоровьесбережения сотрудников. Программы работают лучше, если атмосфера в коллективе поощряет сотрудников заниматься собой. Поэтому тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах, является актуальной.

2.2 Описание программы

Программа «Вектор здоровья» - это своего рода wellness – практика, направленная на привлечение к оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников учреждения.

Цель программы – это приобщение к здоровому образу жизни и помощь в достижении каждым сотрудником, в зависимости от его возраста и индивидуальных особенностей, состояния физического здоровья и эмоционального благополучия, основанная на сочетании физического и ментального здоровья, здорового питания, разумных физических нагрузок, отказа от вредных привычек и профилактики заболеваний.

Задачи программы:

- ✓ Разработать и внедрить wellness – практику, направленную на привлечение к оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников учреждения;
- ✓ Создать условия для физической активности и психологического благополучия сотрудников в учреждении;
- ✓ Осуществлять образовательную и просветительную деятельность, имеющую целью формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ среди сотрудников;
- ✓ Формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- ✓ Развивать и стимулировать в работниках стремление и мотивацию к достижению физического и психологического благополучия, путем сочетания занятий физкультурой и спортом, переживание положительных эмоций, развитие своего потенциала, позитивных отношений и определенного контроля над своей жизнью.

Направленность: Программа «Вектор здоровья» направлена на укрепление здоровья и благополучия сотрудников и подразумевает под собой комплекс мероприятий, для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, профилактики заболеваний, повышения эффективности труда работников.

В программе «Вектор здоровья» отражена система деятельности организации по здоровьесбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления.

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

Целевая аудитория: коллектив МБДОУ Детский сад «Мозаика».

3. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Этапы и сроки реализации программы

Процесс реализации программы состоит из трех этапов, представленных в Таблице 1.

Таблица 1

Этапы реализации программы

№	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственные
1	Организационный (подготовительный)	Март 2022	Инструктор по физической культуре
2	Практический (основной)	В течение года	Специалисты учреждения
3	Итоговый (аналитический)	Март 2023	Инструктор по физической культуре

Организационный (подготовительный) этап:

- Изучение мирового и отечественного опыта по реализации wellness и well-being корпоративных программ;
- Проведение анализа текущей ситуации для выявления проблем, связанных со здоровьем работников и изучения потребностей и ресурсов работников;
- Определение условий, ресурсов учреждения, для реализации программы;
- Разработка плана мероприятий программы на текущий год;
- Разработка индикаторов и критериев для мониторинга оценки результата.

Практический (основной) этап:

Реализация плана мероприятий программы «Вектор здоровья».

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, мониторинг, опрос, тестирование, наблюдение, беседы.

2. Практические: консультации, лекции, конкурсы, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, микс - фитнес, тренинги, встречи со специалистами, флешмобы, туризм выходного дня, участие в спортивных соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях, акциях.

3. Аналитические: анализ и оценка результатов опросов, обследований, мониторинга.

3.3 Ресурсы

Для реализации Программы в МБДОУ Детский сад «Мозаика» имеются ресурсы, обеспечивающие основные (базовые) потребности сотрудников, необходимые для сохранения здоровья, в т.ч. проводится вакцинация и обязательные медицинские осмотры. В МБДОУ оборудованы: соляная комната для проведения сеансов галотерапии, спортивный зал, сенсорная комната.

Кадровые: специалисты, которые будут задействованы в программе.

Материально-технические: спортивный зал, соляная комната, сенсорная комната, кабинет психологической разгрузки.

Нормативно-правовые документы:

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

Стратегия 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».

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, 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, 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.

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

3.4 План мероприятий программы

Таблица 2

Мероприятия, направленные на формирование ЗОЖ и профилактику заболеваний.

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Медицинский осмотр, диспансеризация, вакцинопрофилактика от гриппа и вирусных инфекций.	По графику	Ковырзина А.В.
2	Посещение соляной комнаты.	По желанию	Дьякова М.А.
3	Размещение информации в мессенджерах (Viber, Telegram) и социальных сетях по тематике ЗОЖ.	В течение года	Творческая группа
4	Видеоролики на тематику: профилактика болезней, продление активного долголетия, влияние вредных и полезных привычек на организм человека, необходимости поддержания здорового образа жизни	В течение года	Дьякова М.А.
5	Ознакомление (обзоры) сотрудников с технологиями здоровьесбережения, фитнес-направлениями, методами закаливания, популяризация самостоятельных занятий с широким использованием природных факторов через групповые встречи со специалистами	1 раз в квартал	Дьякова М.А.
6	Дискуссии, беседы, викторины, конференция по группам и индивидуально	1 раз в квартал и по запросам	Творческая группа

Таблица 3

Мероприятия, направленные на улучшение психоэмоционального здоровья, профилактику стресса и сплочение коллектива.

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению	1 раз в квартал	Ковырзина А.В.

	конфликтными ситуациями, саморегуляции психического состояния		
2	Тренинг по профилактике эмоционального выгорания.	1 раз в год	Ковырзина А.В.
3	Посещение сенсорной комнаты сотрудниками.	По желанию	Ковырзина А.В.

Таблица 4

Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания.

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Проведение конкурсов среди сотрудников: «Конкурс здоровых рецептов», «Здоровый перекус».	1 раз в полугодие	Творческая группа
2	Мастер-класс по правильному питанию «Здоровое питание по вкусу!» (обмен опытом).	1 раз в квартал	Творческая группа
3	Лекция по здоровому питанию с привлечением диетолога.	1 раз в год	Творческая группа

Таблица 5

Мероприятия, направленные на профилактику потребления алкоголя и курения.

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Размещение информации по вопросу вреда курения для здоровья в мессенджерах (Viber, Telegram) и социальных сетях трансляция видеороликов.	Ежеквартально	Дьякова М.А.
2	Проведение акции «День отказа от курения».	Май	Творческая группа
3	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 год	Творческая группа

Таблица 6

Мероприятия, направленные на повышение физической активности

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Акция «Высота 868» восхождение на гору Рай – Из	Апрель	Дьякова М.А.
2.	Всероссийский полумарафон Забег.РФ (1км,5км,10км)	Май	Дьякова М.А.
3.	Массовый забег «Разбуди Ямал»	Июнь	Дьякова М.А.
4.	Степ-аэробика «В ЗОЖигательном ритме!»	Июнь	Дьякова М.А.
5.	Музыкальный фитнес-флешмоб	Сентябрь	Дьякова М.А. Гридина М.В.
6.	День здоровья	Сентябрь	Творческая группа
7.	Полумарафон «Полярный круг» (1км,5км,10км)	Сентябрь	Дьякова М.А.
8.	Всероссийский день ходьбы	Октябрь	Дьякова М.А.
9.	Веселые старты	Октябрь	Творческая группа
10.	Спортивный квест «Тропой здоровья»	Декабрь	Творческая группа
11.	Ежегодный забег «Лыжня России»	Февраль	Дьякова М.А.
12.	Сдача нормативов ВФСК ГТО	В соответствии с графиком Центра ГТО	Дьякова М.А. Ануфриева З.В.
13.	Катание на тюбингах	В течение зимнего сезона, не реже 1 раза в 2 месяца	Творческая группа
14.	Фитнес – микс «Мозаика»	В течение учебного года, 2 раза в неделю	Дьякова М.А.
15.	Плавание (ЦКиС «Геолог»)	В течение года, не реже 1 раза в 2 месяца	Ануфриева З.В.
16.	Катание на коньках (Ледовый дворец)	В течение зимнего сезона, не	Дьякова М.А.

		реже 1 раза в 2 месяца	
17.	Легкая атлетика (пробежка), вело – тренировки (Проспект молодежи, парк Победы)	Май – сентябрь, не реже 1 раза в месяц	Творческая группа
19.	Лыжные прогулки (Лыжная база МАУ «ЦФКиС»)	Февраль – Апрель, не реже 1 раза в месяц	Дьякова М.А.
20.	Катание на сноубордах, горных лыжах ГЛК «Октябрьский»	Март, 1 раз в год	Творческая группа

4. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА, РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Таблица 7

4.1 Цели и сроки проведения мониторинга

Наименование	Сроки проведения	Цель
Первоначальный	Март 2022	Выявление факторов влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников
Промежуточный	Август-сентябрь 2022	Своевременная коррекции в случае неудовлетворенности работников программой
Итоговый	Март 2023	Оценка результатов реализации программы

4.2 Критерии оценки, целевые индикаторы и ожидаемые результаты реализации программы.

Таблица 8

№	Значение индикатора (показателя)	После реализации
1	Доля сотрудников, придерживающихся здорового образа жизни.	> 80%
2	Снижение количества дней временной нетрудоспособности.	>1,5 - 5%
3	Доля сотрудников, прошедших	100%

	диспансеризацию	
4	Доля вакцинированных сотрудников	100%
5	Доля сотрудников, применяющих технологии здоровьесбережения, закаливания	> 70%
6	Доля сотрудников, удовлетворенных микроклиматом в коллективе	>90%
7	Доля сотрудников, применяющих приемы саморегуляции психического состояния	>85%
8	Доля сотрудников, придерживающихся правильному питанию.	>70%
9	Доля сотрудников, пользующихся приложением по полезному питанию, калькулятором калорий	>70%
10	Количество сотрудников, осведомленных о вреде курения.	100%
11	Доля сотрудников, сокративших употребление табака	>22%
12	Количество сотрудников, осведомленных о риске потребления алкоголя	100%
13	Доля сотрудников, с положительным отношением к безалкогольным праздникам.	>95%
14	Доля сотрудников, самостоятельно выполняющих утреннюю гигиеническую гимнастику	>80%
15	Доля сотрудников с низким уровнем физической активности	< 15%
16	Доля сотрудников с умеренной и высокой физической активностью	>80%
17	Доля сотрудников, пользующихся фитнес – приложениями, шагомером	>70%
18	Доля сотрудников, охваченных программой	>60%
19	Доля сотрудников, удовлетворенных собственными достигнутыми результатами	100%
20	Доля сотрудников, желающих продолжить реализацию программы	100%

4.3 Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программы

- ✓ Укрепление здоровья, улучшение самочувствия и качества жизни работников учреждения.
- ✓ Снижение заболеваемости работников.
- ✓ Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
- ✓ Увеличение работоспособности и эффективности деятельности работников.
- ✓ Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников, устранение эмоционального синдрома выгорания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бухтияров И. В. Формирование здорового образа жизни работников для профилактики перенапряжения и сохранения здоровья / И. В. Бухтияров, О. И. Юшкова, В. В. Матюхин, Э. Ф. Шардакова, И. А. Рыбаков // Здоровье населения и среда обитания. 2016. № 6 (279). С. 16-19.

2. Василенко С. В. Корпоративная культура как инструмент эффективного управления персоналом /С. В. Василенко. М.: Дашков и К°, 2013. 136 с.

3. Глобальные факторы риска для здоровья. Смертность и бремя болезней, обусловленные некоторыми основными факторами риска // Всемирная организация здравоохранения. 2015. 70 с. URL: <https://www.who.int/publications/list/2015/global-health-risks/ru/>

4. Данилова Е. А. Проблема выбора стилей руководства в процессе формирования организационной культуры / Е. А. Данилова, Ю. С. Синельникова // Социокультурные факторы консолидации современного российского общества: сборник статей III Международной научно-практической конференции. 2019. С. 51-55.

5. Зорина М. С. Корпоративная культура: мировой опыт формирования и развития на примере компании IBM / М. С. Зорина, А. А. Колесников // Актуальные вопросы экономики и управления: теоретические и прикладные аспекты: материалы Четвертой международной научно-практической конференции. 2019. С. 110-123.

6. Карпов А. В. Организационная культура в теории и практике отечественного менеджмента /А. В. Карпов // Журнал практического психолога. 2016. № 4. С. 28-36.

7. Наумов А. И. Организационная культура как фактор долгосрочной конкурентоспособности /А. И. Наумов // Управление компанией. 2018. № 7. С. 52-60.

8. Рыбаков И. А. Корпоративное здоровье: как мотивировать повышать производительность труда и экономить, используя программы благополучия / И. А. Рыбаков. ЛитРес: Самиздат, 2018. 140 с.

9. Рыбаков И. А. Опыт внедрения Health Management в России / И. А. Рыбаков, О. Э. Лосев // FirstGull Coaching Review. 2015. № 4.

10. Рыбаков И. А. Программы управления здоровьем в менеджменте качества / И. А. Рыбаков // Менеджмент качества. 2015. № 2. С. 156-161.

11. Рыбаков И. А. Экономическая эффективность программ по укреплению корпоративного здоровья, а также профилактических программ на рабочем месте для сотрудников с краткосрочной временной нетрудоспособностью / И. А. Рыбаков // Биозащита и биобезопасность. 2015. № 1 (22). С. 10-17.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета для сотрудников

- 1) Стараетесь ли вы придерживаться здорового образа жизни?
 1. Да
 2. Нет

- 2) Сколько раз Вы находились на больничном за последний год?
 1. Не болел
 2. 1 – 2 раза
 3. 3 – 4 раза
 4. 5 и более раз

- 3) Проходите ли вы ежегодно диспансеризацию?
 1. Да
 2. Нет

- 4) Систематически ли Вы вакцинируетесь (грипп, COVID-19 и др.)?
 1. Да
 2. Нет

- 5) Применяете ли Вы закаливающие процедуры?
 1. Регулярно
 2. Редко
 3. Никогда

- 6) Как Вы оцениваете микроклимат в коллективе?
 1. Благоприятный климат
 2. Неблагоприятный климат

- 7) Используете ли приемы саморегуляции для снятия стресса? Если да, то к какой группе они относятся:
 1. Нервно – мышечная релаксация
 2. Идеомоторная тренировка
 3. Сенсорная репродукция образов
 4. Аутогенная тренировка
 5. Не использую

8) Придерживаетесь ли правильного питания?

1. Да
2. Нет

9) Пользуетесь ли Вы приложением по полезному питанию, калькулятором калорий?

1. Да
2. Нет

10) Осведомлены ли Вы о вреде курения?

1. Да
2. Нет

11) Ваш статус курения?

1. Ежедневно
2. Не регулярно
3. Бросил(а)
4. Никогда не курил(а)

12) Осведомлены о рисках употребления алкоголя?

1. Да
2. Нет

13) Относятся ли вы положительно к безалкогольным праздникам?

1. Да
2. Нет

14) Делаете ли дома утреннюю гигиеническую гимнастику?

1. Ежедневно
2. Не регулярно
3. Не делаю

15) Какими видами физической активности Вы занимаетесь? (выберите один или несколько вариантов)

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнес
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт/Бег
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое _____
10. не занимаюсь

17) Пользуетесь ли вы фитнес – приложениями/шагомером?

1. Да
2. Нет

18) Желаете ли Вы дальше продолжать заниматься по программе «Вектор здоровья» для укрепления своего здоровья?

1. Да
2. Нет

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Анкета для сотрудников

1) Ваш пол?

1. Женский
2. Мужской

2) Ваш возраст

1. 18 – 34
2. 35 – 54
3. 55 – 74
4. 75 +

3) Ваш рост (см) _____

4) Ваш вес (кг) _____

5) Говорил ли Вам врач когда – либо, что у Вас повышено артериальное давление?

1. Да
2. Нет

6) Имеете ли Вы хронические заболевания? Если да, то какие?

1. Да, имею _____
2. Нет, не имею

7) Имеются ли у Вас ограничения к физической активности? Если да, то какие?

1. Да, имеются _____
2. Нет, не имеются

8) Сколько минут в день Вы посвящаете физической активности?

1. Менее 30 минут в день
2. 1 – 3 часа
3. 3 – 5 часов
4. 5 – 8 часов

5. 8 часов и более

6. Другое _____

9) Испытываете ли Вы сильные психоэмоциональные нагрузки дома?

1. Да

2. Нет

3. Затрудняюсь ответить

10) Испытываете ли Вы сильные психоэмоциональные нагрузки на работе?

1. Да

2. Нет

3. Затрудняюсь ответить

11) Какие мероприятия, проводимые в нашем учреждении, могли бы Вас заинтересовать?

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

3. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни

4. Другое (указать) _____

12) Какие мероприятия по укреплению здоровья, на ваш взгляд, могут проводиться на вашем рабочем месте?
