


Согласовано:
Председатель профсоюзного комитета
МБДОУ «Детского сада № 139»
 Гришина Т.М.
от «03» 03. 2023г.

Утверждено:
Заведующий
МБДОУ «Детского сада № 139»
 Белова Г.И.
от «03» 03. 2023г.



Корпоративная программа
по укреплению здоровья работников
МБДОУ д/с № 139 «Чебурашка»



г. Улан-Удэ 2023г

Содержание

1. Паспорт Корпоративной программы по укреплению здоровья работников МБДОУ Д/с №139 «Чебурашка».
2. Цель, задачи программы, основные направления.
3. Анализ ситуации в учреждении.
4. План мероприятий по реализации корпоративной программы.
5. Необходимые ресурсы для реализации программы.
6. Мотивация участия в программе.
7. Мероприятия для реализации корпоративной программы.
8. Критерии оценки эффективности корпоративной программы.
9. Ожидаемые результаты от реализации плана мероприятий.
10. Календарный план мероприятий.



«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни —
это личный успех каждого»
Владимир Путин

Здоровье— одна из самых главных и важнейших составляющих счастья, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней – здоровую планету.

Одна из основных составляющих здоровья – это здоровый образ жизни - это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней.

По данным ВОЗ в 60 % случаев неинфекционные заболевания являются причиной нетрудоспособности, инвалидности и смерти человека. Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактики неинфекционных заболеваний (НИЗ) постоянно находятся в поле зрения международных и национальных организаций, ответственных за здоровье и благополучие населения. 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.

В «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года», обозначены основные направления государственной политики РФ в сфере охраны здоровья населения.

1. Паспорт Программы

Наименование программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья работников МБДОУ д/с № 139 «Чебурашка»
Направление программы	Обеспечить системный подход к созданию здоровьесберегающего образа жизни, способствующий формированию личной ответственности за свое здоровье, обеспечивающий сохранение и укрепление физического и психического здоровья, способствующий социальной адаптации, личностному и профессиональному росту работников.
Сроки реализации программы	2023-2025гг.
Цель программы	Укрепление физического и психического здоровья, способствующего социальной адаптации, личностному и профессиональному росту работников, содействие здоровьесбережению работников учреждения
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - повышение физической активности; - отказ от вредных привычек; - выявление заболеваний на ранних стадиях, предупреждение профзаболеваний, травматизма; - профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у работников; - повышение профессионального благополучия и здоровья работников; - создание в учреждении необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни, и сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности.
Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> - увеличение доли работников, занимающихся физической культурой постоянно - увеличение доли работников, отказавшихся от вредных привычек; - снижение числа случаев временной нетрудоспособности; - повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников; - увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни (ЗОЖ); - повышение уровня информированности работников о здоровом образе жизни до 100%
Участники реализации программы	Коллектив Учреждения

2. Цели и задачи

корпоративной программы по укреплению здоровья работников

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

Основные задачи программы:

1. Повышение физической активности - вовлечение работников в корпоративные мероприятия спортивной направленности, формирование и развитие коммуникативных компетенций, навыков командообразования.

2. Содействие здоровьесбережению работников, через организацию регулярных занятий физической культурой.

3. Отказ от вредных привычек - последствий вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни.

4. Выявление заболеваний на ранних стадиях, предупреждение профзаболеваний, травматизма - информирование работников, повышение уровня их знаний по снижению рисков заболеваний.

5. Профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у работников - укрепление стрессоустойчивости, обучение основам навыкам самообладания и рефлексии.

6. Повышение профессионального благополучия и здоровья работников.

7. Создание в учреждении необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни, и сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности – мотивация работников к участию в программных мероприятиях.

Основные направления:

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

- Организация базовых условий для поддержания здоровья: профилактика социально- опасных заболеваний, гепатит, туберкулез, проведение вакцинации.

- Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции - беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение материалов на сайте учреждения.

- Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

3. Анализ ситуации в учреждении

В последнее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования.

Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья ее работников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из

наиболее актуальных задач современной системы образования.

Руководство учреждения несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья работников. Но, кроме этого, сами работники учреждения обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, т.к. опосредовано они также участвуют в решении проблем общественного здоровья.

Качество работы зависит от многих факторов, среди которых наиболее важным является хорошее физическое здоровье и позитивный эмоциональный настрой работников. Поэтому, обеспечение условий для формирования здорового образа жизни работников является одним из основных приоритетов корпоративной ответственности нашего учреждения.

Среднесписочная численность сотрудников учреждения составила в 2023 году – 32 человек. Руководителем учреждения для работников создаются все условия для комфортной работы и здоровой атмосферы в коллективе.

Работа руководителя с коллективом нацелена на формирование здорового образа жизни работников, в том числе повышение их стрессоустойчивости, жизнестойкости, целеустремленности. Руководитель учреждения занимает активную жизненную позицию, поддерживает идею здорового образа жизни и делает все для того, чтобы заинтересовать работников, через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива. Для сплочения коллектива проводятся различные тренинги, веревочные курсы, выезды на природу.

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

Основными факторами риска условий труда работников являются:

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

Рабочей группой по охране труда учреждения, в которую входят представители администрации учреждения, специалист по охране труда и председатель первичной профсоюзной организации, провели опрос работников для определения их потребностей и выявления интересов в физическом развитии, а также их подверженности вредным привычкам, заинтересованности участия в корпоративных мероприятиях.

Опрос показал, что работники положительно настроены, заинтересованы и хотят участвовать в реализации данной программы, в оздоровительных, корпоративных мероприятиях.

4. План мероприятий по реализации корпоративной программы

Прежде, чем планировать мероприятия программы, необходимо сделать следующее:

- провести анализ показателей здоровья работников учреждения по доступным источникам (медицинским заключениям по результатам периодического медицинского осмотра, диспансеризации, по анкетам);
- провести оценку производственных и средовых факторов, влияющих на здоровье работников;
- провести оценку потребности работников (отношение, информированность и частота поведенческих факторов риска);
- провести оценку потенциальных ресурсов для реализации программы (кадры, финансы, организационные ресурсы и др.).

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

5. Необходимые ресурсы для реализации программы

Кадровые	Специалисты, которые будут задействованы в работе над программой (заведующая, специалист по охране труда, профком, муз. руководитель)
Финансовые	Внебюджетные средства, средства от профсоюзной организации
Материально-технические	Методические рекомендации, тесты, опросные листы, плакаты, буклеты, спортивное оборудование и др.
Информационные	сеть «Интернет», мессенджеры, социальные сети, официальный сайт учреждения, телефонная связь

6. Мотивация участия в программе

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

7. Мероприятия для реализации корпоративной программы

Наименование мероприятия	Содержание мероприятий	Ожидаемый результат
Информационно-мотивационный	<ul style="list-style-type: none"> - информирование работников о факторах, влияющих на здоровье, а также мотивации к ведению здорового образа жизни; - пропаганда здорового образа жизни (специализированные стенды с информацией о вредных привычках, социально опасных заболеваниях и пр.); - размещение мотивационных фотографий, плакатов. 	<ul style="list-style-type: none"> уменьшение факторов риска, увеличение процента работников, желающих вести здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек.
Физическая активность	<ul style="list-style-type: none"> - участие в программе ГТО. - участие в спартакиаде среди образовательных учреждений; - проведение корпоративных, спортивно-массовых оздоровительных мероприятий; - проведение семейных спортивных мероприятий; - физкульт-паузы, физкультминутки; - посещение спортивных секций (боулинг, бассейн). - велосипедные прогулки; - пешие прогулки. 	<ul style="list-style-type: none"> - увеличение процента работников, вовлечённых в ведение здорового образа жизни; - снижение процента работников с низким уровнем физической активности; - снижение числа случаев временной нетрудоспособности.

<p>Здоровое питание</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение образовательных семинаров для работников по следующим темам: «Здоровое питание», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», и др. 2. Обеспечение работников организации качественной питьевой водой. 3. Проведение мастер - классов по приготовлению вкусной и здоровой пищи, проведение конкурсов рецептов блюд для здорового питания 4. Организация в местах приема пищи работников информационных уголков: «Здоровое питание», «Принципы рационального питания» и др. 5. Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии). 	<p>- увеличение % работников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления;</p> <p>-увеличение % работников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 100 м от рабочего места;</p> <p>-увеличение % информированности работников о здоровом питании;</p> <p>- увеличение % работников, самостоятельно контролирующих показатели факторов риска здоровья.</p>
<p>Диагностика и профилактика профессиональных заболеваний</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация ежегодных медицинских осмотров. 2. Анкетирование работников о состоянии их здоровья. 3. Анализ результатов специальной оценки условий труда и материалов по программе производственного контроля, оценки проф.рисков. 	<p>-увеличение % работников, прошедших вакцинацию;</p> <p>-снижение %</p>

	<p>4. Размещение информации профилактического характера о профессиональном здоровье на сайте организации и в ее стенах.</p> <p>5. Организация встреч с медицинскими работниками на тему диагностики и профилактики профессионального здоровья.</p> <p>6. Информирование работников о пользе вакцинаций, компонентном составе и действии вакцин.</p> <p>7. Информирование о результативности реализации программы.</p> <p>8. Улучшение условий труда и отдыха работников.</p>	<p>работников с нуждающихся</p> <p>в амбулаторном, стационарном обследовании</p> <p>и лечение, санаторно-курортном и лечении диспансерном наблюдении;</p> <p>-улучшение показателей здоровья работников</p> <p>П</p> <p>о результатам медицинских осмотров.</p>
<p>Психологическое и эмоциональное благополучие</p>	<p>1. Наполнение сайта и социальных сетей учреждения информацией по сохранению психологического здоровья.</p> <p>2. Проведение психопрофилактических мероприятий.</p>	<p>-снижение % работников с высоким уровнем стресса;</p> <p>-увеличение % работников, принявших участие в мероприятиях.</p> <p>В</p>

<p>Профессиональное, социальное и финансовое благополучие</p>	<p>Профессиональный рост и развитие:</p> <p>1. повышение квалификации и развития профессиональных навыков.</p> <p>2. «Наставничество»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача опыта и знаний между работниками (тренинги, деловые игры, семинары по обмену опытом среди коллег, лекции-беседы, семинары-практикумы, психологические тренинги, проблемно-проектные семинары, круглые столы и др.); - повышение профессиональной компетентности работников в овладении и эффективном использовании информационно-компьютерных технологий. <p>Социальные связи и общественная вовлеченность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в городских экологических мероприятиях и конкурсах, в т.ч. профсоюзных (субботники, сбор макулатуры, высадка деревьев); - волонтерское движение (ярмарки, просветительские беседы, благотворительные акции, концерты и театральные выступления); - семейные мероприятия для работников (игры, тренинги, мастер-классы, профориентационные мероприятия для детей, мероприятия к праздникам, семейные походы выходного дня), корпоративные мероприятия, экскурсии; 	<ul style="list-style-type: none"> -повышение финансово й грамотности работников; -повышение удовлетворенности работой; -рост психоэмоционального благополучия и здоровья работников; -повышение престижа организации; -повышение профессионального роста и компетентности работников.
--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - развитие профсоюзного движения; Финансовое благополучие: - деловые игры «Как приумножить собственный капитал»; - семинары и тренинги, посвященные тому, как планировать семейный бюджет, как не попадаться на маркетинговые уловки, как избегать импульсивных покупок, как получить налоговый вычет, как ускорить накопление негосударственной пенсии и т.д. 	
--	--	--

8. Критерии оценки эффективности корпоративной программы

№	Показатель	Как оценивать
1	Приверженность учреждения принципам ЗОЖ зафиксирована во внутренних и внешних документах	ДА/НЕТ
2	Рабочие места безопасны для здоровья	% от общего числа рабочих мест
3	Работники имеют возможность для физической активности в течение дня	% от общего числа работников
4	Работникам оказывается психологическая помощь и поддержка	% работников, которым доступна услуга
5	Учреждение организует собственные спортивные мероприятия для работников или помогает участвовать во внешних мероприятиях	Количество мероприятий в год, общее кол-во участников
6	Учреждение поддерживает волонтерские проекты работников по продвижению ЗОЖ среди коллег	Количество проектов, количество участников
7	Количество работников, которые видели информационные материалы о ЗОЖ	По результатам опроса работников: – точное число % от общего количества работников
8	Количество работников, которые ознакомились с информационными материалами о ЗОЖ	
9	Количество публикаций на сайте/социальных сетях учреждения	Количество публикаций
10	Количество проведенных образовательных мероприятий о различных аспектах ЗОЖ и количество работников – участников	Статистика мероприятий
11	Количество участников опросов	Статистика участников
12	Количество посетителей/просмотров страницы, посвященной ЗОЖ, на сайте учреждения	Статистика сайта

13	Количество работников, сбросивших вес. Количество работников, отказавшихся от вредных привычек. Количество работников, регулярно занимающихся спортом.	На первом этапе проводится опрос работников, который включает сбор данных о вредных привычках и планах отказа от них, на втором этапе оценивается % работников достигших поставленных целей по каждому показателю.
14	Снижение количества дней временной нетрудоспособности	

9. Календарный план мероприятий по реализации программы

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок реализации	Ответственный
1.	Оформление стенда с информацией о вредных привычках, социально опасных заболеваниях, фотографии, плакаты	Март 2023 года	Специалист по ОТ
2.	Физкульт-паузы, физкультминутки	Ежедневно, в течении рабочего дня	Муз. руководитель первичной профсоюзной организации
3.	Пешие прогулки	1 раз в месяц с мая по август	Заведующая
4.	Проведение лекций для работников по следующим темам: «Здоровое питание», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», и др	1 раз в квартал	Мед. сестра
5.	Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии)	Декабрь 2023 года	Заведующая, специалист по ОТ
6.	Организация ежегодных медицинских осмотров	Ноябрь-декабрь 2023 года	Специалист по ОТ
7.	Анкетирование работников о состоянии их здоровья	Апрель 2023 года	Специалист по ОТ

8.	Анализ результатов специальной оценки условий труда и материалов по программе производственного контроля, оценки профрисков	Декабрь 2023 года	Специалист по ОТ
9.	Размещение информации профилактического характера о профессиональном здоровье на сайте организации и стенде	Ежемесячно	Ст. воспитатель Специалист по ОТ
10.	Организация встреч с медицинскими работниками на тему диагностики и профилактики профессионального здоровья	В течении года, по договоренности	Специалист по ОТ
11.	Улучшение условий труда и отдыха работников	Постоянно	Заведующая специалист по ОТ Председатель первичной профсоюзной организации
12.	Участие в городских экологических мероприятиях - субботники, сбор макулатуры, высадка деревьев	В течении года	Заведующая, ст. воспитатель

Перспективный план работы по сохранению и укреплению здоровья сотрудников ДОУ

Дни недели	Вид деятельности по ЗОЖ	Описание
понедельник	1. Упражнения для шеи и позвоночника для профилактики остеохондроза 2. Работа с мелкой моторикой «Подарок для друга» 3. Прием травяного чая	1. Упражнения для шеи и позвоночника для профилактики остеохондроза 2. Подарки из бумаги с пожеланиями, развитие мелкой моторики благотворно влияет на мозговую деятельность человека 3. Прием травяного чая для повышения иммунитета
Вторник	1. Гимнастика для лица 2. Артикуляционная гимнастика 3. Пальчиковый массаж. 4. Прием травяного чая	1. Гимнастика для лица, способна подтянуть овал лица, избавиться от отеков и мешков под глазами. 2. Работа над развитием тембральных и акустических свойств голоса. 3. Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления 4. Прием травяного чая, для повышения иммунитета (шиповник, эхинацея)
Среда	1. Комплекс дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани. (1 мин) 2. Прием травяного чая	1. комплекс дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани. 2. Прием травяного чая (шиповник, эхинацея)
Четверг	1. Релаксация. 2. Комплекс упражнений для снятия мышечного и психологического напряжения. 3. Прием травяного чая	1. Релаксация - прекрасная игра воображения и физического действия, дает возможность расслабиться и набраться оптимизма, дарит уверенность в достижении цели 2. Комплекс упражнений для снятия мышечного и психологического напряжения. 3. Шиповник, эхинацея для повышения иммунитета
Пятница	1. Арттерапия (музыкотерапия) 2. Конкурс «Угадай мелодию» для педагогов. 3. Прием травяного чая	1. Арттерапия (музыкотерапия) 2. Релаксация с использованием классической музыки и произведений классических композиторов. 3. Комплекс релаксационных упражнений Релаксация под произведения классической музыки, произведения современных адыгских композиторов: "Мазурка" Шопен, "Вальсы" Штрауса, "Мелодии" Рубинштейна. Кантата № 2" Баха, "Лунная соната" Бетховена. А. Нехая, А. Тлебзу, А. Миш. «Кафа», «Рапсодия» и т.д. Конкурс «Угадай мелодию» для педагогов.

Анкетирование и его основные принципы

Самый распространенный метод сбора первичной информации – опрос. С помощью него получают почти 90% всех социологических данных. Анкетирование – один из основных видов опроса, который осуществляется путем общения между социологом и респондентом. Анкета – это список вопросов, предлагаемый всем респондентам в одинаковой форме и адаптированный к условиям массового опроса населения. Анкета должна быть простой, красиво оформленной, доступной для понимания, считается, что на ее заполнение не должно уходить более 20-30 минут.

Проведение анкетного опроса проходит в три этапа:

Подготовительный этап (включающий разработку анкеты, составление плана, размножение инструментария, составление инструкций для анкетера, респондента и других лиц, участвующих в опросе, решение организационных проблем).

Оперативный этап – сам процесс анкетирования.

Результующий этап – обработка полученной информации. Для проведения различных опросов необходимо сделать выборку, среди которой вы будете проводить исследование.

Чаще всего для формирования выборки используются следующие характеристики:

пол,

возраст,

образование,

род занятий.

Объем выборки зависит от ряда причин, в том числе и от задачи исследования.

Анкета заполняется опрашиваемым самостоятельно, поэтому ее конструкция и все комментарии должны быть предельно ясны для респондента.

Основные принципы построения анкеты состоят в следующем:

Респондент знает, кто и зачем его опрашивает.

Респондент заинтересован в опросе.

Респондент не заинтересован в выдаче ложной информации (говорит, что думает на самом деле).

Респондент однозначно понимает содержание каждого вопроса.

Вопрос имеет один смысл, не содержит в себе нескольких вопросов.

Все вопросы ставятся таким образом, чтобы на них можно было дать обоснованный и точный ответ.

Вопросы сформулированы без нарушения лексических и грамматических нормативов.

Формулировка вопроса соответствует уровню культуры респондента.

Ни один из вопросов не имеет оскорбительного для респондента смысла, не унижает его достоинства.

Интервьюер ведет себя нейтрально, не демонстрирует свое отношение к заданному вопросу, ни к ответу на него.

Интервьюер предлагает респонденту такие варианты ответа, каждый из которых приемлем в равной степени.

Количество вопросов сообразуется со здравым смыслом, не ведет к излишней интеллектуальной и психологической перегрузке респондента, не переутомляет его.

Вся система вопросов и ответов достаточна для получения того объема информации, которая необходима для решения исследовательских задач.

Одни и те же вопросы, расположенные в разной последовательности, дадут разную информацию. Следует частные вопросы ставить первыми, обобщающий - в конце соответствующего «блока», предваряя фразой: «А теперь просим вас оценить в целом, в какой мере вы удовлетворены... чем-либо» и т.д. Оценка частных условий заставляет респондента более ответственно подойти к итоговой оценке

Смысловые «блоки» опросного листа должны быть примерно одного объема.

Доминирование какого-то «блока» неизбежно сказывается на качестве ответов по другим смысловым «блокам».

Должно быть распределение вопросов по степени их трудности. Первые вопросы должны быть простыми, далее следуют более сложные (желательно событийные, не оценочные), затем - еще сложнее (мотивационные), потом - спад (снова событийные, фактологические) и в конце наиболее сложные вопросы (один-два), после чего завершающая «объективка» - социально-демографические характеристики респондентов (пол, возраст, образование, семейное положение)

Приложение №3

Анкета для взрослых Уважаемый респондент!

Просим вас принять участие в исследовании, посвященном здоровью. Прочитайте вопрос и выберите тот вариант ответа, который отражает ваше мнение, или напишите свой вариант ответа. Опрос анонимный и свою фамилию указывать не нужно.

Заранее благодарим за участие!

1. Пол: 1. Мужской

2. Женский

2. Ваш возраст: 1. 18-21 лет 2. 22-24 лет 3. 25-34 лет

4. 34-44 лет 5. 45-54 лет 6. 55-64 лет 7. 65 лет и старше

Семейное положение:

Никогда не был женат/не была замужем

Женат/замужем/гражданский брак

Разведен/разведена/живем отдельно

Вдовец/вдова

Образование

Начальное

Неполное среднее

Полное среднее

Среднее специальное

Высшее

Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

Хорошее

Удовлетворительное

Плохое

Затрудняюсь ответить

Сколько раз в день вы питаетесь?

1-2 раза в день 2. 4 раза в день 3. 5-6 раз в день

Как часто вы употребляете в пищу следующие продукты?

(заполните таблицу)

Продукты	Ежедневно	3-4 раза в недел ю	1-2 раза в недел ю	Ред ко	Никог да
Каши					
Молочные продукты					
Мясо или птица					
Колбасные изделия					
Рыба					
Яйцо					
Овощи, кроме картофеля					
Фрукты, ягоды					
Газирован ные напитки («Кока- кола», «Фанта» и др.)					
Снеки и фаст-фуд (чипсы, сухарики, попкорн, гамбургер ы, хот- доги, картофель фри, наггетсы и т.д.)					
Сладости					
Булочки, пирожки, коржики и т.д.					

Добавляете ли вы соль в уже приготовленную пищу?

Нет, не досаливаю

Да, предварительно пробуя

Да, не пробуя

Потребляете ли вы шесть и более кусков (чайных ложек) сахара, варенья, меда и других сладостей в день?

Нет

Да

Курите ли вы в настоящее время?

Не курю

Курил(а) в прошлом на протяжении _____ лет

Курю

}

меньше 1/2 пачки/сутки

1/2 - 1 пачка/сутки на протяжении _____ лет больше 1 пачки/сутки

Курите ли вы кальян или электронные сигареты?

Да (как часто?) ежедневно

1 раз в неделю 1 раз в месяц до 5 раз в год

Нет

Только пробовал(а)

Пытались ли вы в течение последних 12 месяцев бросить курить?

Да

Нет

В течение последних 12 месяцев употребляли ли вы алкогольные напитки, включая пиво?

Да ежедневно

3-4 раза в неделю 1-2 раза в неделю 1 раз в месяц

3-4 раза в год

Нет

Какое количество порций алкоголя в среднем вы выпили за последние 30 дней? _

1 порция алкоголя = 45 мл водки или 150 мл вина или 330 мл пива

В течение последних 12 месяцев пытались вы употреблять меньше алкоголя?

Да 2. Нет

Сколько минут в день вы тратите на ходьбу в умеренном или быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)?

Менее 30 минут

30 минут и более

Сколько времени в день вы обычно проводите в положении сидя или полулежа? _

Какое настроение у вас чаще всего преобладает?

Хорошее, приподнятое

Ровное, чувствую покой и умиротворенность

Плохое, чувствую тревогу и напряженность

Настроение часто меняется от плохого к хорошему

Чувствуете ли вы себя ненужным, беспомощным?

Да 2. Нет 3. Затрудняюсь ответить

Считаете ли вы, что жить – это прекрасно?

Да 2. Нет 3. Затрудняюсь ответить

Хотите ли вы вести здоровый образ жизни (отказ от курения и употребления алкоголя, правильное питание, увеличение физической активности и др.)?

Да 2. Нет 3. Не уверен(а)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845735

Владелец Белова Галина Ивановна

Действителен с 23.11.2022 по 23.11.2023