

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 86»
(Детский сад № 86)

Утверждено
заведующий Детским садом № 86
/Е.О. Некрасова
Приказ № 10/1 от 30.01.2024г.



«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ - В ТРЕНДЕ ЖИТЬ»
*корпоративная программа по оздоровлению и
здоровьесбережению сотрудников
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 86»
Каменск – Уральского городского округа*

2024 год

Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья работников в различных областях производства в регионах Российской Федерации, в частности, в Каменск – Уральском городском округе, в связи с тем, что в городе много металлургических заводов. Вследствие таких негативных тенденций, тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах, является актуальной.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

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.

Корпоративная программа по оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников «Здоровым быть – в тренде жить» (далее – Программа) направлена на профилактику многих заболеваний, факторами риска которых являются: низкая физическая активность, избыточный вес, курение, нездоровое и не правильное питание, повышенное артериальное давление, плохая экология и многое другое.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения программы по укреплению здоровья на рабочем месте.

Здоровье каждого сотрудника является важным условием деятельности Детского сада № 86.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность Детского сада в рамках программы.

1. Нормативно - правовая база программы:

Нормативную основу модульной корпоративной программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Национальная доктрина образования РФ на период до 2025г.;
- Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г.;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте»;
- Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2025 г.
- Паспорт национального проекта «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
- Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни» от 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

Указ Президента РФ от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.» предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, ориентирован на качественное и своевременное выполнение оздоровительных мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.

2. Цель и задачи Программы*

Основной *целью* Программы является формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции сотрудников, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни.

Достижение поставленной цели осуществляется через решение следующих *задач*:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Формировать ценностное отношение к состоянию здоровья у сотрудников Детского сада.
3. Улучшить информированность сотрудников Детского сада о заболеваниях и мерах их предотвращения.
4. Проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников Детского сада.

5. Внедрить в деятельность Детского сада комплексы мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников.

Механизм реализации проекта:

Программа мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и профилактику асоциальных явлений.

В программе «Здоровым быть – в тренде жить» отражена система деятельности Детского сада по здоровьесбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления.

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

Сроки реализации программы: 3 года (2024 – 2026 г.г.)

Целевая аудитория программы – сотрудники Детского сада № 86 Каменска – Уральского городского округа.

3. *Формы и методы работы*

Формы работы: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Методы работы:

1. Исследовательские: анкетирование, опрос, тестирование, наблюдение.

2. Практические: беседы, консультации, лекции, конкурсы, утренняя гимнастика, тренинги, встречи со специалистами медицинских учреждений, спортивные соревнования, медицинские осмотры, психологические разгрузки.

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

4. *Принципы реализации программы:*

– Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

– Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие сотрудников и медицинских работников ДОУ.

– Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

- Принцип комплексности и интегративности - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- Принцип связи теории с практикой формирует умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип коммуникативности помогает воспитать потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.
- Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится.
- Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.
- Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

5. Направления деятельности и их содержание

Основные направления деятельности:

- ✓ Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте).
- ✓ Организация условий для поддержания здоровья: проведение вакцинации, обеспечение горячим питанием и качественной питьевой водой.
- ✓ Организация условий и мероприятий для психологической разгрузки.
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции - беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте.
- ✓ Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.
- ✓ Наличие спортивного зала и оборудования.

6. Оценка эффективности реализации мероприятий программы.

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- ✓ отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка);
- ✓ внедрение социальных технологий/методик;
- ✓ развитие взаимодействия с социальными партнерами;
- ✓ динамика участия сотрудников в оздоровительных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни;
- ✓ оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- ✓ доступность и актуальность информирования сотрудников.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные направления становления здорового образа жизни, обеспечивающего позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды Детского сада.

7. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы:

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников Детского сада № 86 предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- ✓ обеспечение оптимального тренировочного эффекта касательно повышения функционального состояния организма;
- ✓ изменение отношения к состоянию своего здоровья;
- ✓ восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;
- ✓ повышение общего иммунитета организма;
- ✓ приверженность к ЗОЖ;
- ✓ выявление заболеваний на ранней стадии
- ✓ повышение личностного и профессионального роста сотрудников;
- ✓ устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников;
- ✓ развитие стрессоустойчивости;
- ✓ владение навыками релаксации.

Для работодателя:

- ✓ сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов;
- ✓ повышение производительности труда;
- ✓ снижение текучести кадров;
- ✓ повышение имиджа организации;
- ✓ внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников;
- ✓ изменение отношения работников к состоянию своего здоровья;
- ✓ снижение заболеваемости работников;
- ✓ повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Ожидаемые конечные результаты реализации программы:

- Сохранение и укрепление здоровья сотрудников ДОУ.
- Повышение вероятности реализации человеком потенциала здоровья для ведения активной производственной, социальной и личной жизни.
- Создание предпосылок снижения преждевременной смертности, заболеваемости, инвалидизации населения, увеличения средней продолжительности и качества жизни, улучшении демографической ситуации в стране.
- Воспитание в каждом человеке потребности в укреплении своего здоровья, расширении функциональных резервов организма, активного привлечения населения к занятиям физкультурой и спортом.

8. План мероприятий

Основные мероприятия программы:

1. Ежегодное прохождение медицинского осмотра.
2. Ежемесячное проведение поведенческого аудита безопасности.
3. Выставки по проблемам здоровья.
4. Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья.
5. Использование кабинета педагога психолога для психологической разгрузки.
6. Обеспечение участия сотрудников в спортивных мероприятиях, проводимых организацией и городом.
7. Проведение семинаров-практикумов «Своим здоровьем дорожу», обмен опытом по новым методам лечения и оздоровления.
8. Организация изучения коллективом возможных вариантов физкультурных пауз и приемов снятия зрительного и мышечного утомления.
9. Поддержание санитарно-гигиенического режима (рациональное расписание, влажные уборки, освещенность рабочих мест сотрудников, подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).
10. Создание информационного поля по формированию ЗОЖ (буклеты, лекции, памятки).
11. Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).
12. Повышение физического, психологического и социального благополучия сотрудников.
13. Ежегодная вакцинопрофилактика от гриппа и вирусных инфекций.
14. Проведение инструктажей по охране труда и технике безопасности.
15. Проведение специальной оценки условий труда.
16. Информирование коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости и травматизма.
17. Стимулирование и поддержка мотивации к ведению ЗОЖ и к сокращению потребления алкоголя и отказу от курения.

18. Ежеквартальное подведение итогов.

Основные направления деятельности в рамках данной Программы и перечень мероприятий по их реализации:

- Диагностика заболеваний и факторов риска, мониторинг состояния здоровья сотрудников учреждения
- Ежегодный профилактический медицинский осмотр, диспансеризация всех сотрудников (один раз в два года).
- Создание комиссии по контролю состояния здоровья сотрудников.
- Систематическое анкетирование сотрудников учреждения с целью выявления и оценки распространённости факторов риска различных заболеваний и вредных привычек, анализ полученных данных.
- Разработка и коррекция системы профилактических мероприятий.
- Комплексные оздоровительные мероприятия
- Разработка и внедрение инновационных профилактических и оздоровительных методов.
- Аттестация рабочих мест сотрудников по условиям труда, разработка и выполнение комплекса мероприятий по устранению (уменьшению неблагоприятного воздействия) вредных производственных факторов по результатам проводимой аттестации.
- Систематическое обновление зон отдыха для сотрудников учреждения.
- Соблюдения плана вакцинации.
- Систематическая реализация комплекса оздоровительных мероприятий в условиях многофункциональной спортивной площадки и спортивного зала учреждения.

Мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа:

- Организация и проведение регулярных Дней здоровья с выездом на зоны отдыха города.
- Ежегодное участие в Спартакиадах трудящихся города Покачи.
- Тренировки волейбольной, баскетбольной команд сотрудников в условиях многофункциональной площадки учреждения.
- Размещение методических материалов по формированию здорового образа жизни на сайте учреждения.
- Реализация комплекса тренинговых мероприятий по профилактике эмоционального выгорания, повышению стрессоустойчивости, созданию благоприятного микроклимата в коллективе психологической Службой учреждения.
- Организация и проведение спортивных соревнований внутри учреждения.
- Расширение перечня и увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий.

– Популяризация различных видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Профилактика социально значимых заболеваний:

– Осуществление профилактических мероприятий по профилактике алкоголизма, табакокурения и социально значимых заболеваний (ВИЧ/СПИД, туберкулёз, гепатит) с привлечением специалистов БУ «Покачевская городская больница»

– Систематическая профилактическая вакцинация сотрудников детского сада против гриппа.

– Обеспечение противэпидемической безопасности учреждения.

– Мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.

Формирование мотивации здорового питания:

– Проведение анкетирования сотрудников по здоровому питанию.

– Выпуск газет, санбюллетеней о здоровом питании.

– Проведение бесед для сотрудников по вопросам здорового питания.

9. План мероприятий программы

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Мероприятия, направленные на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ.			
1.	Проведение анкетирования и тестирования отношения сотрудников ДОУ к ЗОЖ.	Сентябрь, май	Педагог- психолог, заместитель заведующего, инструктор по физической культуре
2.	Ежегодный медицинский осмотр, вакцинация сотрудников в рамках Национального календаря профилактических прививок.	По графику	Заведующий, специалист по охране труда
3.	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	В течение года	специалист по охране труда
4.	Вакцинация сотрудников от ГРИППА.	По графику	
5.	Размещение информации на стенде по тематике ЗОЖ.	В течение года	заместитель заведующего, инструктор по физической культуре
Мероприятия, направленные на повышение физической активности.			

6.	Приобщение к оздоровительным занятиям: - производственная гимнастика - фитнес	В течении года	заместитель заведующего, инструктор по физической культуре
7.	Коллективный отдых на свежем воздухе.	1 раз в квартал	заместитель заведующего, инструктор по физической культуре
8.	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и акциях, привлечение к участию членов семей сотрудников: «Кросс наций», «Лыжня России», «Велопробег», «Поход выходного дня», «Каменская прогулка» и др.	По графику проведения мероприятий	заместитель заведующего, инструктор по физической культуре
9.	День здоровья, отказ от автотранспорта: «На работу - пешком», «На работу – на велосипеде» и др.	1 раз в весенний и осенний сезон	заместитель заведующего, инструктор по физической культуре
10.	Проведение Дней здоровья	1 раз в квартал	инструктор по физической культуре
11.	Сдача норм ГТО	В течение года	инструктор по физической культуре
12.	<i>Массаж:</i> - точечный массаж по Уманскому; - массаж Су Джок терапии; - самомассаж; <i>Релаксация:</i> - психологическая разгрузка; - медитация под музыку;	В течение года	Педагог-психолог, инструктор по физической культуре
13.	Организация приёма оздоровительного фиточая	В течение года	
14.	Активный отдых на природе (выезд на базы отдыха, катание на лыжах, на велосипедах).	1 раз в месяц	Заведующий, инструктор по физической культуре
Мероприятия, направленные на профилактику психологического стресса.			
15.	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.	Ежеквартально	заместитель заведующего, педагог - психолог
16.	Тренинг по профилактике эмоционального выгорания.	1 раз в полугодие	заместитель заведующего, педагог - психолог
Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания.			
17.	Проведение конкурсов среди сотрудников: «Конкурс здоровых рецептов», «Здоровый перекус».	1 раз в полугодие	организатор
18.	Мастер-класс по правильному питанию «Здоровое питание по вкусу!» (обмен опытом).	1 раз в год	организатор
Мероприятия, направленные на профилактику потребления алкоголя и курения.			
19.	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья, трансляция видеороликов и презентаций на данную тематику.	Ежеквартально	заместитель заведующего

20.	Проведение мероприятия «День отказа от курения».	май	заместитель заведующего
21.	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя (лекция с привлечением врача нарколога, изготовление буклетов).	1 раз в полугодие	заместитель заведующего
Индивидуальная работа			
22.	Консультации по методам и средствам профилактики и лечения заболеваний.	По мере необходимости	фельдшер
23.	Обеспечение для сотрудников доступной психологической помощи.	По мере необходимости	Педагог-психолог
24.	Консультации по физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в домашних условиях.	По мере необходимости	Инструктор по ФК
Информационно-просветительская работа			
25.	Анализ заболеваемости сотрудников	1 раз в квартал	заместитель заведующего
26.	Формирование в коллективе отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам.	В течении года	заместитель заведующего, инструктор по физической культуре
27.	Оборудование «Уголка здоровья», оформление тематических стендов с информацией на темы: - «7 правил здорового образа жизни»; - «Здоровье на рабочем месте»; - «Быть здоровым – это модно»; - «Соблазн велик, но жизнь дороже»; (профилактика вредных привычек) - «В здоровом теле – здоровый дух» и др.	В течение года	заместитель заведующего, инструктор по физической культуре
28.	Распространение памяток, буклетов, листовок на темы: «Научись спасать жизнь!» «Дружить со спортом – это здорово!» «Фитнес – в каждый дом!» и др.	В течение года	
Охрана труда и создание безопасных условий труда			
29.	Аттестация рабочих мест сотрудников ДОУ.		Заведующий, специалист ОТ
30.	Обеспечение сотрудников, согласно аттестации рабочих мест, спецодеждой, аптечками, моющими и обезвреживающими средствами.	В течении года	Заведующий, зам. заведующего по ХР
31.	Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда и технике безопасности в ДОУ	1 раз в месяц	специалист ОТ
32.	Мониторинг мероприятий по программе.	Ежеквартально	

10. Контроль и управление программой

Используются три вида контроля:

1. **Предварительный контроль.** Он осуществляется до фактического начала работы по программе. Его назначение – заранее проверить план, подготовка необходимых ресурсов. Проанализировать насколько имеется материально – техническое обеспечение, подготовка к мероприятиям кадрового состава.
2. **Текущий контроль.** Оценка эффективности проведенных мероприятий в соответствии с планом программы, в срок исполнения.
3. **Заключительный контроль.** Проводится при завершении реализации мероприятий по программе. Дается оценка достигнутого результата в ходе реализации программы.

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие параметры:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:
 - сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);
 - увеличение приверженности к здоровому образу жизни;
 - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В Детском саду запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах.

Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

- 1.1. Мужской
- 1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- 2.1. 18-34
- 2.2. 35-54
- 2.3. 55-74
- 2.4. 75+ 3.

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

- 3.1. Ежедневно
- 3.2. Нерегулярно
- 3.3. Бросил(а)
- 3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- 4.1. Редко
- 4.2. Постоянно
- 4.3. Никогда
- 4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

- 5.1. Да
- 5.2. Нет
- 5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- 6.1. Да
- 6.2. Нет
- 6.3. Никогда не контролировал(а)

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

- 7.1. Зарядка/Гимнастика
- 7.2. Бег
- 7.3. Фитнесс
- 7.4. Силовые тренировки
- 7.5. Плавание
- 7.6. Лыжный спорт/Бег

7.7. Велосипедный спорт

7.8. Спортивные игры

7.9. Другое (указать) _____

7.10. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

8.1. Менее 30 минут

8.2. 30 минут – 1 час

8.3. 1-3 часа

8.4. 3-5 часов

8.5. 5-8 часов

8.6. 8 часов и более

8.7. Другое (указать) _____

9. ВАШ РОСТ (см) _____

10. ВАШ ВЕС (кг) _____

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

11.1. Да

11.2. Нет

11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

12.1. Да

12.2. Нет

12.3. Затрудняюсь ответить

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

13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального давления

13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни

13.5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

13.6. Другое (указать) _____

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

Дата заполнения «__» _____ 202__ г.

Благодарим за участие!

АКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ СТРЕССА

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

Инструкция

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

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

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

Спасибо!