

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель профкома  
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего  
вида №39» НМР РТ  
Лилия- Таланова Т.В.  
«09» января 2023 года

**ПРИНЯТО:**

На общем собрание МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида № 39» НМР РТ  
Протокол № 1 от «09» января 2023 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад общеразвивающего  
вида №39» НМР РТ  
Г.Х. Г.Х. Давлетбаева  
«09» января 2023 года



## **ПРОГРАММА**

по оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников  
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №39» НМР РТ  
**«СТУПЕНИ К ОТЛИЧНОМУ САМОЧУВСТВИЮ»**

## Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятия по поддержке здорового образа жизни

## **1. Актуальность**

Программа по оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения и поддержания благоприятного микроклимата в коллективе, профилактика различных заболеваний, повышения безопасности на работе и вне работы, производительности и эффективности труда работников.

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019г. № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Данная программа остается актуальной в наше время и в связи с пандемией 2020-2021г., которая так или иначе затронула каждого человека в мире. Люди стали более бережнее относится к себе, к своему здоровью, выбирая особый образ жизни – здоровый. Ведь здоровье – самая большая для человечества ценность.

Программа разработана на основе:

- Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Федерального закона от 21.11.2011г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федерального закона № 15-ФЗ от 23 февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;
- Паспорта национального проекта «Демография», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16;
- Паспорта федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018г. №16;
- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».

Залогом успешности программы является подход к каждому сотруднику, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание наилучших условий, снижающих не только риск профессиональных заболеваний, но и риск развития хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровье формирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни. Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения программы.

## **2. Цель программы**

Основные цели программы по оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников являются:

- Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни;
- Формирования у сотрудников умение и желание заботиться о своем здоровье;
- Улучшение психологического климата в коллективе;
- Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.

## **3. Задачи программы**

- Увеличение продолжительности жизни работников;
- Увеличение трудового долголетия работников;
- Выявить факторы, влияющие на здоровье работников и получить общие сведения о состоянии здоровья работников через организацию контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров и проведением ежегодного «Мониторинга здоровья» в форме опроса (анкетирования работников);
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
- Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;
- Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;

Программа по оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников МБДОУ, составлена с учётом возраста, пола, реального состояния здоровья и факторов риска, наличия неблагоприятных профессиональных, социальных, экономических условий.

Сроки реализации программы: 2023-2025 годы.

Участники программы: все работники ДОУ

#### **4. Основные мероприятия программы**

В данной программе основные мероприятия разделены на 4 блока:

1. Организационные мероприятия;
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности;
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому образу жизни (рациональное питание, отказ от вредных привычек);
4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

##### **Блок 1. Организационные мероприятия.**

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, рациональное питание и пр. (см. Приложение №1)
2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.
3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.
5. Организация системы поощрений работников, активно занимающихся физкультурой и спортом.
6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.
7. Организация санаторно-курортного лечения сотрудников и их семей в соответствии с коллективным договором ДОУ.
8. Разработка «Паспорта здоровья ДОУ»

##### **Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.**

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.
3. Проведение соревнований с использованием мобильных приложений: «Шагомер», «Трекер воды», «Дневник сна» и др. для сотрудников на постоянной основе.
4. Участие в программе сдачи норм ГТО.
5. Дни здоровья – проведение акций: «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

8. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».
9. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по некоторым видам спорта.
10. Организация волейбольных, баскетбольных команд работников.
11. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом.

**Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому образу жизни (сбалансированное питание, отказ от вредных привычек)**

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, проведение мастер-классов с участием шеф-повара ДОУ, конкурсов среди сотрудников на «Самое креативное ПП блюдо»;
2. «Чистая вода» в ДОУ: оснащение фильтрами для очищения воды;
3. Проведение на конкурсной основе Кампании, направленной на снижение веса, с демонстрацией личного примера. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей.
4. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.
5. Оценивается соблюдения Политики ДОУ на запрет курения в помещениях и на территории организации.
6. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.
7. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины».
8. Оснащение ДОУ детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения в помещении.
9. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.
10. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.
11. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

**Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.**

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.
4. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

5. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

### **5. Ожидаемые результаты эффективности**

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников ДОУ предполагаются следующие результаты:

#### **Для работников:**

- ✓ Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- ✓ Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- ✓ Увеличение продолжительности жизни.
- ✓ Приверженность к ЗОЖ.
- ✓ Возможность получения материального и социального поощрения.
- ✓ Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- ✓ Улучшение условий труда.
- ✓ Улучшение качества жизни.
- ✓ Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.

#### **Для работодателей:**

- ✓ 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 и их семьи.
- ✓ 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.

### **6. План мероприятия по поддержке здорового образа жизни**

План мероприятий программы представлен в Приложении №2

Приложение №1  
к программе по оздоровлению  
и здоровьесбережению сотрудников

**АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ**

Уважаемый сотрудник!

В МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №39» НМР РТ 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. Фитнес
- 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!

## АНКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ СТРЕССА

Ф. И. О. оцениваемого \_\_\_\_\_  
Возраст (полных лет) \_\_\_\_\_  
Должность \_\_\_\_\_  
Подразделение \_\_\_\_\_  
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. Тружусь 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 настаивать 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!

## АНКЕТА Д. ХОРНА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТИПА КУРИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Вопрос		Всегда	Часто	Не очень часто	Редко	Никогда
A	Я курю для того, чтобы снять усталость, оставаться бодрым (-ой)	5	4	3	2	1
Б	Частичное удовольствие от курения я получаю еще до закутивания, разминая сигарету	5	4	3	2	1
В	Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	5	4	3	2	1
Г	Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо	5	4	3	2	1
Д	Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым время, пока я их не достану	5	4	3	2	1
Е	Я закуриваю автоматически, не замечая этого	5	4	3	2	1
Ж	Я курю, чтобы стимулировать себя, поднять тонус	5	4	3	2	1
З	Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закутивания	5	4	3	2	1
И	Курение доставляет мне удовольствие	5	4	3	2	1
К	Я закуриваю сигарету, когда расстроен(-а) или чувствую себя некомфортно	5	4	3	2	1
Л	Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда не курю	5	4	3	2	1
М	Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая еще не додорела в пепельнице	5	4	3	2	1
Н	Я закуриваю, чтобы подстегнуть себя, почувствовать воодушевление, подъем	5	4	3	2	1
О	Когда я курю, удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним	5	4	3	2	1
П	Я хочу закурить, когда удобно устроился(-лась) и расслабился(-лась)	5	4	3	2	1
Р	Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным(-ной) и хочу забыть обо всех неприятностях	5	4	3	2	1
С	Если я некоторое время не курю, я испытываю голод по сигарете	5	4	3	2	1
Т	Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда закурил(-а) её	5	4	3	2	1

Вопросы	Сумма баллов	Тип курительного поведения
A + Ж + Н		Стимуляция
Б + З + О		Игра с сигаретой
В + И + П		Расслабление
Г + К + Р		Поддержка
Д + Л + С		Жажды
Е + М + Т		Рефлекс

Характерный тип курительного поведения – выше 11 баллов

Вероятный тип курительного поведения – 7 – 11 баллов

Нехарактерный тип курительного поведения – до 7 баллов

## **Расчет индекса пачка/лет**

Расчет индекса пачка/лет проводится по формуле:

$$\text{число сигарет, выкуриваемых в сутки} \times \text{стаж курения (в годах)} = 20$$

Индекс пачка/лет более 10 – достоверный фактор риска хронической обструктивной болезни легких

## **Оценка степень никотиновой зависимости (тест Фагерстрэма)**

Вопрос	Ответы	Балл
Как скоро, после того как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6-30 минут	2
	В течение 30-60 минут	1
	Через 1 час	0
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
Когда Вы больше курите - утром, или на протяжении остального дня?	Утром	1
	На протяжении дня	0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0
<b>Итого</b>		

Интерпретация результатов:

Балл	Степень зависимости
0-2	Очень слабая
3-4	Слабая
5	Средняя
6-7	Высокая
8-10	Очень высокая

## АНКЕТА ПО ОЦЕНКЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Постарайтесь вспомнить Вашу двигательную активность.

Сделайте отметку крестиком в одном из соответствующих по времени квадратов для каждого вида деятельности.

Вид деятельности	Нет	< 30мин.	30мин.- 1 час	1-2 часа	>2-х часов	Сумма баллов	
	Баллы						
	0	1	2	3	4		
1.Хожу пешком на работу и за покупками ежедневно							
2.Занимаюсь физической культурой ежедневно							
3.Нахожусь в движении на работе							
<b>Количество баллов:</b>							

Результаты теста позволяют Вам выяснить, достаточен ли уровень Вашей двигательной активности:

- 0-5 баллов — низкая физическая активность,
- 6-9 баллов - средняя физическая активность,
- 10-12 баллов - достаточная физическая активность,
- более 12 баллов - высокая физическая активность.

Как оценить физическую тренированность?

Простым методом оценки физической тренированности является проба Мартине.

Как провести пробу Мартине:

- Предварительно замеряется частота пульса в покое.
- Затем выполняется нагрузка: 20 приседаний за 30 секунд.
- Спустя 3 минуты после окончания приседаний проводится повторный замер пульса.

### Оценка:

Если разность между величиной пульса до и после нагрузки через 3 минуты составит:

- менее 5 ударов в минуту - реакция сердечно-сосудистой системы хорошая,
- от 5 до 10 — удовлетворительная,
- более 10 - неудовлетворительная.

Интенсивность физических упражнений в зависимости от возраста

Возраст годы	Интенсивность (пульс в 1 мин)		
	Низкая (35–55% МЧСС)	Умеренная (55–70% МЧСС)	Значительная (70–85% МЧСС)
30	67–105	105–133	133–162
35	65–102	102–130	130–157
40	63–99	99–126	126–153
45	61–96	96–123	123–149
50	60–94	94–119	119–145
55	58–91	91–116	116–140

60	56–88	88–112	112–136
65	54–85	85–109	109–132
70	53–83	83–105	105–128
75	51–80	80–102	102–123
80	49–77	77–98	98–119

МЧСС – максимальная частота сердечных сокращений

### Дневник по физической активности

Дата	Затраченное время, мин.	Вид физической активности	Расход ккал	По возможности		Утренний пульс в покое
				Пульс за 10 сек. до нагрузки	Пульс за 10 сек. после нагрузки	
Итого за сутки						
Заметки						

## АНКЕТИРОВАНИЕ "РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

Цель анкетирования:

- \* определить отношение работников к рациональному питанию,
- \* выявить наличие заболеваний, связанных с неправильным питанием,
- \* составить представление о рационе питания.

Просим Вас принять участие в исследовании на тему рационального питания.

1. Ваш пол:

- мужской,
- женский

2. Ваш возраст? \_\_\_\_ лет

3. Имеются ли у Вас хронические заболевания?

- a) Да;
- b) Нет

4. Появились ли у вас какие-либо заболевания в период трудовой деятельности?

- a) Да
- b) Нет

6. Сколько раз в день вы питаетесь?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- d) больше

7. Соблюдаете ли вы режим питания?

- a) да
- b) хочу, но не хватает времени
- c) не вижу необходимости

8. Какие блюда вы предпочитаете?

- a) сладкое и сдобное
- b) фаст-фуд
- c) домашняя кухня
- d) другое \_\_\_\_\_

9. Завтракаете ли вы?

- a) да
- b) нет
- c) не всегда успеваю

10. Соблюдаете ли Вы какую-либо диету? Если да, то какую?

- a) голодание
- b) диета для сброса/набора веса
- c) диета, необходимая при определенной болезни
- d) не соблюдаю

11. Употребляете ли Вы рекомендованные 2 литра воды в день? а) Да; б) Нет

12. Где Вы чаще питаетесь?

- a) дома

б) кафе, бистро, ресторан и т.п.

в) перекусываю (утоляю голод) чем придется (жевательная резинка, шоколад, конфеты)

13. Учитываете ли вы калорийность вашего дневного рациона?

а) да

б) нет

14. Имеете ли вы представление о рациональном питании? а) Да; б) Нет

15. Когда Вы съедаете больше еды:

а) в первой половине дня;

б) во второй половине.

16. Как часто вы питаетесь чипсами, кириешками, шипучками и т.п.?

а) каждый день;

б) только иногда;

в) готов есть всегда;

г) вообще не ем.

17. Как часто Вы пропускаете завтрак, обед или ужин?

а) часто,

б) иногда,

в) почти никогда

## ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

к программе по оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников  
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №39» НМР РТ  
**«СТУПЕНИ К ОТЛИЧНОМУ САМОЧУВСТВИЮ» на 2023 год.**

Цель: Формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья сотрудников.

Задачи заключаются в привитии сотрудников следующих качеств личности:

- **Физические качества:** сила, быстрота, выносливость, ловкость, работоспособность; укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма; многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности.
- **Нравственные качества:** не вредить себе, другим людям и стране; взаимопомощь и взаимовыручка, товарищество, честность;
- **Эстетические качества:** красивая физически развитая фигура тела.

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель	Отметка об исполнении
<b>1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>					
1.	Информирование сотрудников о целях, задачах программы «Ступени к отличному самочувствию»	Январь	Методический кабинет	Заведующий	
2.	Разработка и изготовление пособий по пропаганде здорового и активного образа жизни, анкетирование сотрудников ДОУ с целью получения общих сведений о состоянии их здоровья.	I квартал.	Размещение пособий	Инструктор по физической культуре	
3.	Регулярное размещение и обновление информационно - образовательных материалов по здоровому образу жизни: на стенах, официальном сайте и социальных сетях ДОУ	Постоянно	Официальный сайт ДОУ	Инструктор по физической культуре	
4.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации по отказу от вредных привычек				

	(курение, алкоголизм), ведение ЗОЖ, правильное питание.	В течении года	Методический кабинет	Старшая мед. сестра	
5.	Проведение специальной оценки условий труда (СОУТ) на рабочих местах.	II квартал		Заведующий, уполномоченный по ОТ	
6.	Создание здоровых и безопасных условий труда, организация работы по ОТ	Постоянно		Заведующий, уполномоченный по ОТ	
7.	Обучение сотрудников по оказанию первой доврачебной помощи, инструктаж по ОТ, проверка знаний требований ОТ.	В течении года	Музыкальный зал ДОУ	Заведующий, уполномоченный по ОТ	
8.	Разработка «Паспорта здоровья ДОУ»	Декабрь		Заведующий, старшая медицинская сестра	
9.	Организация контроля проведения периодических медицинских осмотров сотрудников ДОУ	По плану	Медицинское учреждение	Заведующий, старшая медицинская сестра	
10.	Организация санаторно-курортного лечения сотрудников и их семей в соответствии с коллективным договором ДОУ.	В течении года		Заведующий, ППО ДОУ	

## 2. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1.	Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории ДОУ информационными материалами с советами по физической активности.	В течении года		Заведующий, инструктор по физической культуре	
2.	Организация командно-спортивных мероприятий между сотрудниками ДОУ вне учреждения, посещение боулинга, бассейна	В течении года		Заведующий, инструктор по физической культуре	
3.	Организация и проведение акций: «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.	В течении года		Заведующий, инструктор по физической культуре	
4.	Организация соревнований с использованием мобильных приложений: «Шагомер», «Трекер воды», «Дневник сна» и др.	Постоянно		Заведующий, инструктор по физической культуре	
5.	Организация совместных выходов на природу	В течении года		Заведующий, ППО ДОУ	
	Проведение массовых забегов сотрудников	Май 2023г.	Спортивная	инструктор по	

	«Главное не победа, а до финиша»		площадка учреждения	физической культуре	
6.	Организация сдачи норм ГТО.	Май 2023г.	Спортивный зал	Заведующий, инструктор по физической культуре	
7.	Популяризация скандинавской ходьбы (вебинары для желающих, обучение)	II полугодие 2023г.		Заведующий, инструктор по физической культуре	
8.	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом	В течении года	Территория ДОУ	Заведующий	

**3. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ  
(ОРГАНИЗАЦИЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ, ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК)**

1.	Размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций: «о здоровом питании замолвите слово», «худеем правильно», «питание после 50», «польза зеленых коктейлей»	Постоянно	Методический кабинет	Заведующий, шеф-повар	
2.	Оценка пищевых привычек на соответствие рациону здорового питания (анкетирование)	I квартал	Методический кабинет	Заведующий	
3.	Организация проведение мастер-класса от шеф-повара ДОУ по приготовлению блюд для здорового питания.	I квартал	Комната приема пищи	Заведующий, шеф-повар	
4.	Организация и проведения конкурса между сотрудниками ДОУ на «Самое креативное ПП блюдо»	I квартал	Комната приема пищи	Заведующий, шеф-повар	
5.	Организация соревнований между сотрудниками с демонстрацией личного примера.	II полугодие	Спортивный зал	Заведующий, шеф-повар	
6.	Организация и проведение Дней здорового питания.	Ежегодно, по плану		Заведующий	
7.	Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории ДОУ информационными материалами о вреде	Постоянно	Стенды ДОУ	Заведующий, старшая медицинская сестра	

	курения				
8.	Организация скрининга работников, выявление курящих сотрудников, предоставление совета по отказу от курения.	I полугодие	Музыкальный зал	Заведующий, старшая медицинская сестра	
9.	Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.	Ежегодно, по плану		Заведующий, старшая медицинская сестра	
10.	Организация тестирования сотрудников на употребление алкоголя	I полугодие	Музыкальный зал	Заведующий, старшая медицинская сестра	
11.	Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с риском пагубного употребления алкоголя	Постоянно	Медицинский кабинет	Заведующий, старшая медицинская сестра	
12.	Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.	Ежегодно		Заведующий, старшая медицинская сестра	

#### **4. МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА БОРЬБУ СО СТРЕССОМ**

1.	Организация и проведение тренингов: «зарядка для мозга», «дыхание – основа релаксации», консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.	Ежегодно	Музыкальный зал	Заведующий, педагог-психолог	
2.	Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья и благополучия сотрудников ДОУ (ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия)	Каждый квартал, по графику	Музыкальный зал, галокамера	Заведующий, педагог-психолог	
3.	Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.	Сентябрь	Музыкальный зал	Заведующий, педагог-психолог	

Принесено и пронумеровано

«09» 01.09.2023 г. страны *Болгария*

Заведующий МБДОУ №39 НМР РТ  
Г.Х. Давлетбаева

