

Согласована
на педагогическом совете
СОШ №1»

Протокол № 91
« 09 » января 2024 год



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА
РАБОЧЕМ МЕСТЕ СОТРУДНИКОВ
МАОУ «СЕЛЕНГИНСКАЯ СОШ №1»

«ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Содержание

1. Паспорт программы
2. Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья в МАОУ «Селенгинская СОШ №1»
3. Цель и задачи программы
4. Этапы реализации корпоративной программы здоровья
5. Ресурсы для реализации программы
6. Мотивация участия в программе для работодателя и работника
7. Модули реализации корпоративной программы здоровья
8. Ожидаемый эффект от реализации программы
9. Критерии оценки эффективности программы корпоративного здоровья
10. Перспективный план мероприятий на 2024 год
11. Приложения

1. Паспорт программы

Наименование программы	Корпоративная программа укрепления здоровья для работников МАОУ «Селенгинская СОШ №1» «Школа –территория здоровья»
Сроки реализации программы	Январь 2024г. - январь2025г.
Цель программы	Создание условий для здоровьесберегающей среды в МАОУ "Селенгинская СОШ №1", направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья сотрудников ОУ
Задачи программы	1. Повышение мотивации сотрудников ОУ к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании, 2. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников ОУ, 3. Создание благоприятных условий в ОУ для ведения здорового и активного образа жизни, 4. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации, 5. Проведение для работников профилактических бесед и мероприятий ЗОЖ, 6. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах, 7. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей. 8. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива школы. 9. Обеспечение психологической и физической устойчивости сотрудников, профилактика эмоционального выгорания, стресса, депрессии, тревожных расстройств 10. Повышение производительности труда и конкурентоспособности ОУ.

Ожидаемый результат	- 100% ежедневный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами; - Изменение отношения к состоянию своего здоровья; - Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива; - Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе; - Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников; - Снижение риска заболеваемости и числа случаев временной нетрудоспособности, а так же уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников; - Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников; - Увеличение доли сотрудников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни (ЗОЖ); - Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни. - Увеличение доли работников, занимающихся физической культурой постоянно.
Участники реализации программы	Педагогический коллектив и технический персонал МАОУ «Селенгинская СОШ №1» (49 чел.)

2. Актуальность программы

«Продолжительность жизни
измеряется годами,
а её качество – здоровьем»

врач-психотерапевт Ю.А. Мерзляков.

Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества. Первостепенные задачи любого учебного учреждения – укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма. Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно: больной учитель не может учить здоровых детей. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества. Значимость профессионального здоровья педагога раскрывает в своих работах Митина Л.М., она говорит о том, что профессиональное здоровье педагога – основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема. В XXI веке требования общества к воспитателю гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования не могут быть выполнимы, если не будут созданы благоприятные условия для воспитательно-образовательной работы в ОУ. Большая часть рабочего дня педагога образовательного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за учащихся. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В.А. Сухомлинский: «Профессия педагога – это «работа сердца и нервов».

Исследования показывают, что в последнее время среди учителей образовательных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лорзаболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы.

Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов.

Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «выгорание». У 30% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами.

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье школьника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательной деятельности и от характера взаимоотношений на занятии. Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда ОУ работает как единый отлаженный механизм, когда между учителями и детьми действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в такой школе интересно находиться, тогда она по-настоящему становится вторым домом для учащегося, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников МАОУ «Селенгинская СОШ №1» (далее Программа) – это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов, направленная на формирование умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

В Программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья педагогов ОУ, а именно физического, психического, социального.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с педагогами: тренинги, семинары-практикумы, обучающие семинары, спортивный досуг.

Участниками Программы являются педагоги и технический персонал МАОУ «Селенгинская СОШ №1». Оценка эффективности программы проводится путем опроса (анкетирования) сотрудников, по результатам которого будет определяться личная заинтересованность и вовлеченность сотрудников в программу.

3. Цель и задачи

Программа разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе ОУ, создание условий для здоровьесберегающей среды, сохранение здоровья персонала на рабочем месте.

Основные задачи:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

4. Этапы реализации корпоративной Программы здоровья

Этапы	Сроки	Реализация	Ответственные
1 этап Планирование корпоративной программы здоровья	Январь, 2024	-Анализ ситуации и выбор приоритетов ОУ; -Разработка модулей и плана мероприятий для их реализации; -Определение ресурсов школы, потребностей и мотивации для участников программы.	Рабочая группа: Зам. директора по ВР, педагог-психолог, руководитель ТОСа «Поколение плюс+»
2 этап Реализация плана мероприятий корпоративной программы здоровья	Январь, 2024- Декабрь, 2024	Реализация мероприятий программы здоровья	Коллектив ОУ
3 этап Мониторинг и оценка эффективности корпоративной программы здоровья	Декабрь, 2024	Оценка эффективности программы по разработанным критериям	Рабочая группа, медицинская сестра
4 этап Коррекция мероприятий корпоративной программы здоровья, пролонгирование программы	Январь, 2025	Подведение итогов реализации программы, совершенствование программы, разработка плана мероприятий на 2025 год	Рабочая группа, учителя физической культуры, медицинская сестра

5. Ресурсы для реализации Программы

Кадровые	Специалисты, которые будут задействованы в работе над программой (педагог-психолог, медицинский работник, учителя физкультуры и др.)
Финансовые	Средства бюджета: бюджетные и внебюджетные источники
Материально-технические	Методические рекомендации, анкеты, опросные листы, плакаты, буклеты, спортивное оборудование и др.
Информационные	Информационно-телекоммуникационная сеть «Интернет», мессенджеры, социальные сети, электронная почта, 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. Модули реализации корпоративной Программы здоровья

Наименование модуля	Содержание мероприятий
Физическая активность	Проведение спортивных мероприятий, Консультации специалистов по направлению ведения ЗОЖ; Просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов. Размещение мотивационных плакатов. Создание команды для выездов на районные соревнования. (Спартакиада педагогических работников МО «Кабанский район») Проведение семейных спортивных мероприятий, велосипедные прогулки, физкультминутки, гимнастика на рабочем месте (производственная), Использование гаджета "шагомер" для сотрудников на постоянной основе, Проведение Дня здоровья и акций для сотрудников школы, Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе.
Здоровое питание	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), Создание условий для приема пищи в течение рабочей смены, Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания. Организация в местах приема пищи работников информационных уголков: «Здоровое питание», «Принципы рационального питания» и др. Проведение тематических мероприятий по данному направлению, Организация места контроля (напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (масса тела, окружность талии).
Профилактика вредных привычек	Информирование о вредных воздействиях курения и употребления алкоголя с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по данному вопросу.
Профилактика профессиональных заболеваний	Организация ежегодных медицинских осмотров. Размещение информации профилактического характера о профессиональном здоровье на сайте МАОУ «Селенгинская СОШ №1» и в ее стенах. Организация встреч с медицинскими работниками на тему диагностики и профилактики профессионального здоровья. Информирование работников о пользе вакцинаций, компонентном составе и действии вакцин. Улучшение условий труда (УТ) и отдыха работников
Психологическое и эмоциональное благополучие	Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию. Мастер-класс «Эмоциональное выгорание педагогов». Наполнение контента сайта ОУ информацией по сохранению психологического здоровья, о психологических навыках управления. Сопровождение по управлению эмоциями, профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств, практики релаксации, дыхательные упражнения. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
Профессиональное, социальное благополучие	Профессиональный рост и развитие: «Наставничество»- передача опыта и знаний между сотрудниками (беседы, семинары по обмену опытом среди коллег и т.д.), Социальные связи и общественная вовлеченность: участие в местных и районных экологических мероприятиях и конкурсах (субботники, сбор макулатуры, высадка деревьев), Волонтерское движение (ярмарки, просветительские беседы, благотворительные акции, концерты);

Семейные мероприятия и культурный досуг (игры, семейные походы выходного дня, корпоративные мероприятия, посещение учреждений культуры и искусства)

8. Ожидаемый эффект от реализации Программы:

В результате реализации корпоративной программы «Здоровый старт» в области укрепления здоровья работников предполагаются следующие результаты:

Для сотрудников:

- изменение отношения к состоянию своего здоровья;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
- приверженность к ЗОЖ;
- выявление заболеваний на ранней стадии;
- сокращение затрат на медицинское обслуживание;
- улучшение условий труда;
- улучшение качества жизни.

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.

Для государства:

- снижение уровня заболеваемости;
- сокращение дней нетрудоспособности;
- снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.

9. Критерии оценки эффективности Программы корпоративного здоровья

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- опрос (анкетирование) сотрудников
- отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка);
- развитие взаимодействия с социальными партнерами,
- динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на

формирование здорового образа жизни, доступность и актуальность информирования сотрудников.

На основании анализа полученных показателей, программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды учреждения, положительную динамику отказа от вредных привычек.

10. План мероприятий корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников МАОУ «Селенгинская СОШ №1» на 2024 год

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Мероприятия, направленные на повышение физической активности.			
1	Производственная гимнастика	В течение года	Учителя физической культуры
2	Занятия в спортивном зале ОУ	В течение года	Учителя физической культуры
3	Коллективный отдых на свежем воздухе	В течение года	Зам. директора по ВР
4	Размещение информации по ЗОЖ	В течение года	Рабочая группа
5.	Акция-отказ от автотранспорта «На работу пешком!»	Март, 2024г. Ноябрь, 2024г.	Зам. директора по ВР
6	Участие в Спартакиаде педагогических работников МО «Кабанский район»	По графику РУО	Учителя физической культуры
7	День здоровья	Апрель, 2024г	Руководитель ТОСа «Поколение +»
8	Спортивная программа «Здравствуй, Байкал»	Октябрь, 2024г.	Рабочая группа
9	Спортивный праздник «Зимние забавы»	Декабрь, 2024г.	Рабочая группа
Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания.			
11	Размещение информационных материалов по данной тематике	В течение года	Рабочая группа
12	Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания	В течение года	Работники школьной столовой
13	Мастер-класс по правильному питанию «Здоровое питание по вкусу!» (обмен опытом).	Февраль, 2024г.	Руководитель ТОСа «Поколение+»
14	Акция «Фиточай и его полезные свойства»	Сентябрь, 2024г	Руководитель ТОСа «Поколение+»
Мероприятия, направленные на профилактику вредных привычек			
15	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья, трансляция видеороликов на данную тематику.	Май, 2024г Октябрь, 2024г.	Рабочая группа
16	Лекция специалиста «О влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях»	Ноябрь, 2024г	Зам. директора по ВР
Мероприятия, направленные на профилактику профессиональных заболеваний			
17	Ежегодный медицинский осмотр, вакцинация сотрудников в рамках Национального	По графику	Медицинская сестра

	календаря профилактических прививок.		
18	Вакцинация сотрудников от ГРИППА.	По графику	Медицинская сестра
19	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм. Проведение инструктажей по ТБ	В течение года	Зав.хоз, учитель ОБЖ
20	Размещение информации на сайте ОУ тематике ЗОЖ.	В течение года	Рабочая группа, медицинская сестра
Мероприятия, направленные на профилактику психологического стресса, улучшения эмоционального благополучия			
21	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.	В течение года	Педагог -психолог
22	Тренинг по профилактике эмоционального выгорания.	1 раз в полугодие	Педагог-психолог
23	Мастер-класс «Эмоциональное выгорание педагогов»	Апрель, 2024г.	Педагог-психолог
24	Размещение информации по сохранению психологического здоровья на сайте ОУ и информационных стендах.	В течение года	Педагог-психолог
Мероприятия, направленные на улучшение профессиональное и социальное благополучия			
25	Культурный досуг сотрудников	В течение года	Рабочая группа
26	Акция школьная территория-территория чистоты	Апрель, 2024г.	Зам. директора по ВР
27	Акция «Цвети наш школьный сад»	Май-сентябрь, 2024г.	Руководитель ТОСа «Поколение+»
28	Акция «Бумажный бум»	В течение года	Руководитель ТОСа «Поколение+»
29	Акции «Твори добро»	В течение года	Руководитель ТОСа «Поколение+»
30	Активный семейный отдых	В течение года	Сотрудники ОУ

Приложения

Анкета

"Оцени риски своего здоровья"

Уважаемый сотрудник!

В Вашем учреждении проводятся мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний. В целях выявления потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни просим Вас ответить на вопросы анкеты. Благодарим за сотрудничество!

Наименование организации МАОУ «Селенгинская СОШ №1»

Возраст (полных лет) _____

Должность _____

Дата заполнения анкеты " ____ " _____ 2024г.

I. Характер питания (отметьте значком "V" соответствующий Вашим привычкам питания)			
1.	Сколько раз в день Вы принимаете пищу? 3-4 раза в день 2-3 раза в день 1 раз в день		0 1 2
2.	За сколько часов до сна Вы принимаете пищу? Не ужинаю Более, чем за 2 часа За 2 часа и менее		0 1 2
3.	Сколько кусков (чайных ложек) сахара Вы обычно потребляете за день с чаем, кофе? Ни одного 1-2 3-5 6 и более		0 1 2 3
4.	Как часто Вы пьете сладкие газированные напитки (колу, пепси, фанту и пр.)? Никогда 1 раз в неделю и реже 2-3 раза в неделю 4-6 раз в неделю Несколько раз в день		0 1 2 3 4
5.	Добавляете ли Вы соль в уже приготовленную пищу? Нет, никогда Да, иногда Да, обычно		0 1 2
6.	На каком жире Вы обычно жарите пищу дома? Не жарю На растительном масле На маргарине На сливочном масле На животном жире На различных жирах		0 1 2 3 4 5
7.	Как часто Вы едите овощи (кроме картофеля) и фрукты? Несколько раз в день 4-6 раз в неделю 2-3 раза в неделю 1 раз в неделю и реже Никогда		0 1 2 3 4
8.	Чем Вы дома преимущественно заправляете салаты? Ничем Растительным маслом Сметаной Майонезом Всем вышеперечисленным		0 1 2 3 4
			Сумма баллов
II. Физическая активность (Отметьте значком "V" один ответ)			
1.	Как Вы добираетесь на работу и с работы? Пешком На общественном транспорте На собственном автомобиле		0 1 2

2.	Сколько минут в день Вы тратите на ходьбу в среднем и быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)? Более 1 часа Менее 1 часа		0 1
3.	Делаете ли Вы утреннюю зарядку? Ежедневно Иногда Никогда		0 1 2
4.	Посещаете ли Вы спортивные секции? Да Нет		0 1
5.	Сколько часов в неделю Вы регулярно занимаетесь физическими упражнениями (в т.ч. посещение бассейна, танцы)? Более 3 часов 2-3 часа 1-2 часа Не занимаюсь		0 1 2 3
6.	Проводите ли Вы гимнастику на рабочем месте? Да Нет		0 1

III. Выявление уровня стресса (Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений)

№	Утверждение	Да, согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Не согласен
1.	Пожалуй, я нервный человек	1	2	3	4
2.	Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
3.	Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4.	Моя профессиональная деятельность вызывает у меня большое напряжение	1	2	3	4
5.	Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
6.	К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
7.	В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

Сумма баллов

Результат: подсчитайте количество баллов, для этого суммируйте все обведенные Вами цифры и разделите на 7 (общее число утверждений).

IV. Отношение к курению (Отметьте значком "V" один ответ)

1.	Как можно охарактеризовать Вас по отношению к курению? Никогда не курил (а) Курил (а), но бросил (а) Курю		0 1 2
2.	Если Вы продолжаете курить, употребляете ли Вы табачные изделия ежедневно? Нет Да		1 2
3.	Как скоро после пробуждения Вы выкуриваете первую сигарету? В течение первых 5мин В течение 6-30мин 30 мин-60 мин		3 2 1

	Более чем 60 мин		
4.	Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено? Да Нет		0 1 0
5.	От какой сигареты Вы не можете легко отказаться? Первая утром Все остальные		 1 0
6.	Сколько в среднем сигарет Вы выкуриваете в день? До 10 сигарет 11-12 21-30 31 и более		 0 1 2 3
7.	Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня? Да Нет		 1 0

V.	Отношение к алкоголю (Отметьте значком "V" один ответ)	Сумма баллов	
1.	Какие алкогольные напитки Вы предпочитаете? Сухое вино Пиво Крепленое вино Столовое вино Коньяк Виски Ром Водка Самогон Бренди Алкоголь не употребляю		 2 2 3 3 3 4 4 5 6 3 0
2.	В каких ситуациях Вы употребляете алкоголь? В компании с друзьями, для веселья, хорошего настроения По случаю важных событий (день рождения, свадьба и пр.) Для аппетита При появлении проблем, семейных неурядиц, скуки, одиночества Чтобы почувствовать себя увереннее Для снятия физической боли От простуды Угощают, отказаться неудобно Для снятия эмоционального или физического напряжения После бани Алкоголь не употребляю		 2 2 2 4 4 4 2 4 3 4 0
3.	Считают ли друзья, что Вы много выпиваете?? Да Нет		 6 0
4.	Были ли у вас проблемы, связанные с алкоголем, в семье, на работе? Да Нет		 4 0
5.	Можете ли Вы во время застолья отказаться от приема алкоголя, несмотря на уговоры окружающих? Нет		 0 6

	Не всегда Да		2 0
6.	Допускаете ли вы возможность вождения машины в нетрезвом состоянии? Да Нет		6 0
7.	Крепкие напитки Вы пьете: Залпом Медленно Крепкие напитки не пью		3 2 0
8.	Бывает ли у вас ощущение похмелья? Часто Крайне редко Нет		6 2 0
9.	Часто ли вам приходится похмеляться? Часто Крайне редко Нет		6 2 0

VI. Состояние здоровья (Отметьте значком "V" вариант ответа)		Сумма баллов	
1.	Ваш рост (см) Ваш вес (кг) Ваш обхват талии (см) –		
2.	Знаете ли Вы цифры своего артериального давления? Систолическое АД (верхнее) – Диастолическое АД (нижнее) -		
3.	Бывает ли у Вас повышенное артериальное давление? Никогда Редко Постоянно		0 1 2
4.	Знаете ли Вы свой уровень сахара в крови? Да Затрудняюсь ответить Нет		0 1 2
5.	Как в настоящее время Вы оцениваете состояние своего здоровья? Отличное Хорошее Удовлетворительное Плохое		0 1 2 3
6.	Обращались ли Вы к врачу в течение последних 6 мес? Нет Да		0 1
7.	Получали ли Вы лист нетрудоспособности в течение последних 6 мес? Нет Да		0 1
Сумма баллов			

Оценка результатов анкетирования

1.	Характер питания	Оценка результатов («ключ») - Суммируйте баллы, полученные в перечисленных вопросах:
----	------------------	--

		0-5 – нарушение рационального питания отсутствуют (отлично) 6-10 – незначительное нарушение рационального питания (хорошо) 11-13 – имеются некоторые нарушения рационального питания (удовлетворительно) 14 баллов и более – имеются нарушения рационального питания (плохо)
2.	Физическая активность	<i>Оценка результатов («ключ»)</i> - Суммируйте баллы, полученные в перечисленных вопросах: 0-5 – физическая активность достаточно высока (отлично) 6-10 – физическая активность низкая (плохо)
3.	Выявление уровня стресса	<i>Оценка результата:</i> Уровень стресса высокий – (<i>балл 1-2</i>); «Средний» - (<i>балл 2,01-3</i>); «низкий» - (<i>балл 3,01-4</i>).
4.	Отношение к курению	<i>Оценка результата</i> 0-2 – очень слабая зависимость; 3-4- слабая зависимость; 5- средняя зависимость; 6-7- высокая зависимость; 8-10- очень высокая зависимость.
5.	Отношение к алкоголю	<i>Оценка результатов:</i> 10 баллов и менее – Вы знаете о культуре питья, проблем с алкоголем у Вас нет, алкоголизм Вам не грозит; 11-25 баллов – Вам надо задуматься. Возможно у Вас уже есть некоторые проблемы, связанные с алкоголем; 26-45 баллов - Вам следует признаться в том, что у Вас есть риск к развитию алкоголизма; Больше 45 баллов – вероятно, Вы злоупотребляете алкоголем, решить самостоятельно эту проблему Вам сложно.