

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 459»

Принята

На общем собрании трудового  
коллектива № 2



Утверждаю

заведующий МБДОУ д/с № 459

Верхоланцева О.В.

Приказ № 131-ОД от «27» декабря 2022 г.

## КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА

по формированию здорового образа жизни

работников трудового коллектива МБДОУ д/с № 459

Авторы составители:

Верхоланцева О.В., заведующий;

Скиба А.Ю. зам зав по АХЧ;

Пономаренко Т.С., председатель ППО;

Долгих Т.В., инструктор по физической культуре;

Ильяшевич А.Ю., педагог-психолог

Новосибирск, 2022

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель Программы .....	4
3. Этапы реализации .....	4
4.Перечень направлений, мероприятий по их реализации .....	5
5. Показатели эффективности мероприятий Программы .....	8
6. Приложения... ..	10
7. План мероприятий .....	22

## 1. Пояснительная записка

«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 дошкольного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно — больной воспитатель не может воспитать 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

Большая часть рабочего дня педагога дошкольного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. 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»

Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда ДОО работает как единый отлаженный механизм, когда между воспитателями и детьми действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в таком детском саду интересно находиться, тогда он по-настоящему становится вторым домом для ребенка, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

Программа формирования здорового образа жизни сотрудников ДОО - это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов, направленная на формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Корпоративная программа по формированию здорового образа жизни работников трудового коллектива МБДОУ д/с № 459 (далее Программа). Программа предусматривает работу по нескольким направлениям (создание нормативных, организационных, кадровых и материально-технических условий, создание мотивационных условий, мероприятия по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом,

информационная поддержка, результативность мероприятий по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом).

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора содержания работы по формированию профессионального здоровья педагогов ДООУ, в соответствии с особенностями педагогического состава.

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

Участниками программы являются педагоги и специалисты ДООУ.

Срок реализации программы – 2 года.

**Цель Программы:** сохранение и укрепление здоровья сотрудников МКДООУ д/с № 459 города Новосибирска путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе.

Достижение поставленной цели осуществляется через решение следующих задач:

1. Формирование среды, способствующей ведению сотрудниками здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
2. Снижение уровня заболеваемости сотрудников МБДООУ д/с № 459, повышение качества жизни; увеличение доли сотрудников, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
3. Мотивация сотрудников к ведению здорового образа жизни, в том числе посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

**Ожидаемы результаты:**

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников ДООУ, изменение отношения педагогов к своему здоровью;
2. Высокий уровень информированности сотрудников ДООУ об основах здорового образа жизни и здорового питания;
3. Увеличение количества сотрудников, ведущих активный образ жизни.

## 2. Этапы реализации Программы

- Создание нормативных, организационных, информационных, материально-технических, кадровых, мотивационных (включая стимулирующие) условий в ДООУ для формирования ЗОЖ, сохранения и укрепления здоровья сотрудников;

- Проведение анкетирования сотрудников, с целью выявления факторов, влияющих на их здоровье.
- Разработка плана реализации мероприятий с 2022 по 2024 г.г.
- Проведение с сотрудниками инструктажа по охране труда и технике безопасности на рабочем месте с целью предупреждения случаев производственного травматизма; специальной оценки условий труда.
- Активизация взаимодействия коллектива и первичной профсоюзной организации ДОО по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни;
- Организация консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.

### 3 Перечень направлений, мероприятий по их реализации

#### 3.1. Создание благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий для укрепления здоровья и благополучия работников организации

**ЦЕЛЬ:** Разработка и реализация системы управления охраной труда. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.

Мероприятия	Ответственные исполнители	Срок реализации
<p>Изменение рабочей среды (повышение комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания.</p> <p>Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда).</p> <p>Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы).</p> <p>Оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного санитарного контроля, утверждение положения о системе управления охраной труда)</p>	<p>Административно-управленческий персонал</p>	<p>Постоянно</p>

### 3.2. Медицинские мероприятия

**ЦЕЛЬ:** Обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда.

<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные исполнители</b>	<b>Срок реализации</b>
<p>Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация (к примеру, COVID-19). Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры. Профилактические осмотры (комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов). Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья).</p>	<p>Отдел кадров Медицинская служба Служба охраны труда</p>	<p>Постоянно</p>

### 3.3. Профилактика потребления табака

**ЦЕЛЬ:** Соблюдение запрета потребления табака на территории ДОУ.

<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные исполнители</b>	<b>Срок реализации</b>
<p>Установление запрета курения на рабочих местах и на территории предприятий (оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение). Организация индивидуальной и групповой поддержки по мобильным приложениям, мессенджерам и чатам.</p>	<p>Административно-управленческий персонал</p>	<p>Однократно, в начале программы</p>

### 3.4. *Повышение физической активности*

**ЦЕЛЬ:** Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях, организацию физкультур-брейков.

<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные исполнители</b>	<b>Срок реализации</b>
Организация командно-спортивных мероприятий. Организация физкультур-брейков. Организация пользования мобильными приложениями к смартфону «Глобальное соревнование по ходьбе», «Дерево жизни» и др. Участие в спартакиадах работников образования Мероприятие «Танцуем вместе»	Административно-управленческий персонал, Председатель ППО, муз. руководители	В течение года

### 3.5. *Здоровое питание*

**ЦЕЛЬ:** Обеспечение сотрудников предприятия в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечить сотрудников в течение рабочего времени возможностью приема пищи.

<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные исполнители</b>	<b>Срок реализации</b>
Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечение возможности приема пищи сотрудниками. Введение информационной маркировки (или информационных сообщений) на блюда и напитки для меню «Здоровое питание» (информирование о пищевой и энергетической ценности блюд, способствующих осознанному выбору; выделение блюд и напитков, соответствующих критериям рациона здорового питания). Видео-лекции, мастер-классы и семинары на темы: «Здоровое питание: сложно или просто!?», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее» и др. Конкурсы-смотри среди сотрудников по приготовлению полезных блюд.	Административно-управленческий персонал, Председатель ППО	Постоянно,  по мере необходимости  1 раз в квартал  2 раза в год

### **3.6. Сохранение психологического здоровья и благополучия, повышение корпоративной культуры.**

**ЦЕЛЬ:** Достижение высокого уровня участия работников в программах здорового образа жизни

<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные исполнители</b>	<b>Срок реализации</b>
<p>Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ.</p> <p>Проведение «Кружков здоровья» (открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды).</p> <p>Проведение дня/недели/месяца психоэмоционального здоровья (оздоровительное тестирование (оценка риска возникновения хронических неинфекционных заболеваний, оценка функциональных параметров организма и др.).</p> <p>Создание комнаты психоэмоциональной разгрузки.</p> <p>Мероприятия, направленные на выработку эмоциональной устойчивости (опросник «Эмоциональное выгорание», тренинг «Эмоциональная устойчивость и саморегуляция в работе педагога» и др.)</p> <p>Мероприятия, направленные на предупреждение синдрома профессионального выгорания.</p> <p>Проведение корпоративных мероприятий.</p>	<p>Административно-управленческий персонал, Председатель ППО, Педагог-психолог</p>	<p>В течение года</p>

### **4. Показатели эффективности программы**

1. В соматическом здоровье педагогических работников отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров);

Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников;



Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания

Нравственный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.

2. Повышение мотивации педагогов к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию

3. Улучшение качества образовательного процесса.

## Приложение 1

### **Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А.Воронина**

1. Можете ли Вы служить примером для своих воспитанников в соблюдении норм здорового образа жизни? (да / нет)

2. Имеете ли Вы как воспитатель четкое представление о состоянии здоровья каждого своих воспитанников? (да / нет)

3. Созданы ли в Вашем ДООУ адекватные условия для реализации воспитанниками гигиенических правил и умений? (да / нет)

4. Учитываете ли Вы при проведении НОД состояние здоровья детей? (да / нет)

5. Уверены ли Вы, что Ваши знания соответствуют современным требованиям достижений медицинской науки и ее профилактического профиля? (да / нет)

6. Используете ли Вы в учебном процессе, образовательных мероприятиях возможность пополнить знания воспитанников о состоянии здоровья? (да / нет)

7. Ваши конкретные действия в ситуации появления среди родителей алкоголиков, наркоманов

8. Обсуждаете ли Вы в индивидуальной работе с родителями вопросы охраны здоровья воспитанников? (да / нет)

9. Ведется ли действенная совместная работа с медсестрой ДООУ по контролю за дифференцированным режимом для воспитанников? (Укажите, сколько детей на щадящем режиме).

12. Принимаете ли Вы участие в системном мониторинге здоровья и организации отдыха учащихся? (да / нет)

13. Есть ли у Вас вредные привычки, от которых Вам хотелось бы избавиться? (да / нет)

14. Какие оздоровительные системы Вы знаете и используете?

**Анкета для педагогов**

(адаптированный вариант анкеты В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко)

**Цель:** самооценка педагогом образа жизни с точки зрения здоровья

*Уважаемые воспитатели!*

*Приглашаем Вас принять участие в самооценке образа жизни. Результаты этого небольшого, но очень важного самоисследования помогут Вам определиться в сфере отношения к собственному здоровью и, может быть, переломить его в лучшую сторону.*

*Выберите наиболее подходящий вам вариант ответа на вопрос и обозначьте его любым способом.*

Вопросы	Варианты ответов
Если утром вам надо встать пораньше вы:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. заводите будильник (30)</li> <li>2. доверяете внутреннему голосу (20)</li> <li>3. полагаетесь на случай (0)</li> </ol>
Проснувшись утром вы:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дело (10)</li> <li>2. встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу (30)</li> <li>3. увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом (0)</li> </ol>
Из чего состоит ваш обычный завтрак?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. из кофе или чая с бутербродами (20)</li> <li>2. из второго блюда и кофе или чая (30)</li> <li>3. вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять (0)</li> </ol>
Какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. необходимость точного прихода на работу в одно и</li> </ol>

	<p>тоже время (0)</p> <p>2. приход в диапазоне + (-) 30 мин. (30)</p> <p>3. гибкий график (20)</p>
Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:	<p>1. успеть поесть в столовой (0)</p> <p>2. поесть не торопясь, и еще спокойно выпить чашку кофе (10)</p> <p>3. поесть не торопясь, и еще немного отдохнуть (30)</p>
Сколько часто в суеде служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами?	<p>1. каждый день (30)</p> <p>2. иногда (20)</p> <p>3. редко (0)</p>
Если вы окажетесь вовлеченными в конфликтную ситуацию, как вы попытаетесь разрешить ее?	<p>1. долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию (0)</p> <p>2. флегматичным отстранением от спора (0)</p> <p>3. ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров (30)</p>
Надолго ли вы задерживаетесь после окончания рабочего дня?	<p>1. не более чем на 20 мин. (10)</p> <p>2. до 1 часа (30)</p> <p>3. более часа (0)</p>
Чему вы обычно посвящаете свое свободное время?	<p>1. встречам с друзьями, работе (10)</p> <p>2. хобби (20)</p> <p>3. домашним делам (30)</p>
Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей?	<p>1. возможность встряхнуться и отвлечься от забот (30)</p> <p>2. потерю времени и денег (0)</p> <p>3. неизбежное зло (0)</p>
Когда вы ложитесь спать?	<p>1. примерно в одно и тоже время (30)</p> <p>2. по настроению (0)</p> <p>3. по окончании всех дел (0)</p>
В свободное время вы:	<p>1. пассивно отдыхаете (20)</p> <p>2. активно работаете (30)</p>

	3. Чередуете отдых с работой (0)
Какое место занимает спорт в вашей жизни?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ограничиваетесь ролью болельщика (0)</li> <li>2. делаете зарядку на свежем воздухе (30)</li> <li>3. находите повседневную физическую нагрузку вполне достаточной (0)</li> </ol>
За последние 14 дней вы хотя бы раз:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. танцевали (30)</li> <li>2. занимались физическим трудом или спортом (30)</li> <li>3. прошли пешком не менее 4 км. (30)</li> </ol>
Как вы проводите отпуск?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. пассивно отдыхаете (0)</li> <li>2. физически трудитесь на даче, в огороде (20)</li> <li>3. активно отдыхаете (гуляете, занимаетесь спортом и т.д.) (30)</li> </ol>
Ваше честолюбие проявляется в том что вы:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. любой ценой стремитесь достичь своего (0)</li> <li>2. надеетесь, что ваше усердие обязательно принесет свои плоды (30)</li> <li>3. намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы (10)</li> </ol>

### **Обработка результатов анкетирования.**

Посчитайте общее количество баллов, которое вы набрали своими ответами (баллы за каждый ответ указаны в скобках). Общую сумму сравните с ключом.

**480 – 400 баллов.** Вы набрали почти максимальную сумму, и можно смело сказать, что вы ведете здоровый образ жизни, умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно сказывается на результатах вашей профессиональной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придаст

ей монотонность. Напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной, откроют новые потенции вашего организма.

**400 – 280 баллов.** Вы близки к идеалу, хотя пока не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы при самой авральной работе. Важно, чтобы ваша профессиональная деятельность и личная жизнь и впредь оставались уравновешенными без каких-либо потрясений. Но у вас есть еще резервы для повышения результативности за счет более разумной организации профессиональной деятельности с учетом ваших индивидуальных особенностей.

**280 – 160 баллов.** Вы набрали средние показатели, как и большинство людей, ваш образ жизни нельзя назвать здоровым, скорее хаотичным. Если вы будете продолжать и дальше жить в таком режиме, то ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии не далеки. Задумайтесь над результатами анкетирования и сделайте правильные выводы! У вас есть все предпосылки к тому, чтобы изменить вредные привычки, оздоровиться. Помните, что помочь ребенку быть здоровым может только здоровый педагог!

Менее 160 баллов. Вы и здоровый образ жизни не совместимы. Вполне возможно, что вы уже жалуетесь на некоторые недомогания, особенно сердечно-сосудистой и нервной систем. Ваш образ жизни – вредный. Именно он становится причиной ваших неудач в личной и профессиональной жизни. Не оставайтесь равнодушными к результатам анкетирования и найдите в себе силы преодолеть неправильное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, верните себе здоровье, станьте успешным.

**Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко)**

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры. Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать три симптома «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение. Каждая фаза стресса, диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов.

Фаза стресса	№	СИМПТОМ
НАПРЯЖЕНИЕ	1	Переживание психотравмирующих обстоятельств
	2	Неудовлетворенность собой
	3	«Загнанность в клетку»
	4	Тревога и депрессия
РЕЗИСТЕНЦИЯ	1	Неадекватное эмоциональное реагирование
	2	Эмоционально-нравственная дезориентация
	3	Расширение сферы экономии эмоций
	4	Редукция профессиональных обязанностей
ИСТОЩЕНИЕ	1	Эмоциональный дефицит
	2	Эмоциональная отстраненность
	3	Личностная отстраненность (деперсонализация)
	4	Психосоматические и психовегетативные нарушения

## Обработка и интерпретация данных

1. Определите сумму баллов, отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания». Для этого выпишите название четырех шкал по каждому из симптомов. Обнаружив совпадение ответов с ключом, оцените тем количеством баллов, которое указано рядом с номером вопроса в графе «Б». Каждая шкала включает семь вопросов и максимальное количество баллов равно 30.
2. Подсчитайте сумму показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования симптома «выгорания». Для этого сложите результаты по четырем шкалам каждой фазы в отдельности.
3. Найдите итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания», подсчитав сумму показателей всех 12 симптомов.

## Текст опросника

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнера.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать

партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.

27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо, не сократят ли и т. д.

29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на работе.

40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.



41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на приятных и неприятных.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение психического и физического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив
64. Я в отчаянии оттого, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня от чужих страданий, и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я - достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

### Ключ

### НАПРЯЖЕНИЕ

Переживание психотравмирующих обстоятельств													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
1+	2	13+	3	25+	2	37-	3	49	10	61	5	73	5
Неудовлетворенность собой													
2-	3	14+	2	26+	2	38-	10	50-	5	62	5	74	3
«Загнанность в клетку»													
3+	10	15+	5	27+	2	39+	2	51	5	63	1	75	5
Тревога и депрессия													
4+	2	16+	3	28+	5	40+	5	52	10	64	2	76	3

## РЕЗИСТЕНЦИЯ

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
5+	5	17-	3	29+	10	41+	2	53+	2	65+	3	77+	5
Эмоционально-нравственная дезориентация													
6+	10	18-	3	30+	3	42+	5	54+	2	66+	2	78-	5
Расширение сферы экономии эмоций													
7+	2	19+	10	31-	2	43+	5	55+	3	67+	3	79-	5
Редукция профессиональных обязанностей													
8+	5	20+	5	32+	2	44-	2	56+	3	68+	3	80+	10

## ИСТОЩЕНИЕ

Эмоциональный дефицит													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
9+	3	21+	2	33+	5	45-	5	57+	3	69-	10	81+	2
Эмоциональная отстраненность													
10+	2	22+	3	34-	2	46+	3	58+	5	70+	5	82+	5
Личностная отстраненность (деперсонализация)													
11+	5	23+	3	35+	3	47+	5	59+	5	72+	2	83+	10
Психосоматические и психовегетативные нарушения													
12+	3	24+	2	36+	5	48+	3	60+	2	72+	10	84+	5

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов

9 баллов и меньше - не сложившийся симптом,

10-15 баллов - складывающийся симптом,  
16 и более - сложившийся симптом

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или всем синдрому «эмоционального выгорания»

В каждой стадии стресса возможна оценка от 0 до 100 баллов. Однако, сопоставление полученных баллов по фазам не правомерно, так как не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы

По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась в большей или меньшей степени

36 и менее баллов фаза не сформировалась,  
37-60 баллов - фаза в стадии формирования,  
61 и более баллов - сформировавшаяся фаза



## План мероприятий

	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения (периодичность)	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников		август 2022	МКДОУ д/с № 459	педагог-психолог Ильяшевич А.Ю.
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.		сентябрь 2022	МКДОУ д/с № 459	зам. зав. по АХЧ Скиба А.Ю.
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.		10. 08. 2022 – 24. 08. 2022	МБУЗ «ГБУЗ№ 2»	гл. бухгалтер Спицына Ю.Л.
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок		по графику	по месту жительства работника	мед. сестра Гревцова Е.Г.
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.			МКДОУ д/с № 459	заведующий ДОУ
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)		в соответствии с планом председателя ППО	выездные	председатель ППС Пономаренко Т.С.
7	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».			МКДОУ д/с № 459	председатель ППС Пономаренко Т.С.

## 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности

1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика		ежедневно	МБДОУ д/с № 459	инструктор по физической культуре Пономаренко Т.С.
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги		в соответствии с планом инструктора по физической культуре	МБДОУ д/с № 459	инструктор по физической культуре Долгих Т.В.
3	Сдача норм ГТО		в соответствии с планом инструктора по физической культуре	МБДОУ д/с № 459	инструктор по физической культуре Долгих Т.В.
4	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»		2 раза в год	МБДОУ д/с № 459	инструктор по физической культуре Долгих Т.В.
5	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта		1 раз в год	МБДОУ д/с № 459	инструктор по физической культуре Пономаренко Т.С.
6	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля»		ежемесячно	МБДОУ д/с № 459	инструктор по физической культуре Долгих Т.В.
7	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе		2 раза в год	МБДОУ д/с № 459	инструктор по физической культуре Пономаренко Т.С.
8	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр		2 раза в год	выездные	инструктор по физической культуре Долгих Т.В.
9	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых		2 раза в год	выездные	инструктор по физической культуре Пономаренко Т.С.

10	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс		2 раза в год	МБДОУ д/с № 459	инструктор по физической культур Долгих Т.В.
11	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря		ежегодно	МБДОУ д/с № 459	инструктор по физической культур Долгих Т.В.
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>					
	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания		ежеквартально	МБДОУ д/с № 459	старший воспитатель
	Конкурс здоровых рецептов.		3 раза в год	МБДОУ д/с № 459	мед. сестра Гревцова Е.Г.
	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам		2 раза в год	МБДОУ д/с № 459	старший воспитатель
	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.		1 раз в год	МБДОУ д/с № 459	старший воспитатель
	Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание»			МБДОУ д/с № 459	мед. сестра Гревцова Е.Г.
	Оснащение бутылированной питьевой водой			МБДОУ д/с № 459	зам. зав. по АХЧ Скиба А.Ю.
	Оборудование специальных мест для приема пищи			МБДОУ д/с № 459	зам. зав. по АХЧ Скиба А.Ю.
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>					
	Кампания «Брось курить и победи»		1 раз в год	МБДОУ д/с № 459	педагог-психолог Ильяшевич А.Ю.
	Мероприятия в День отказа от курения		1 раз в год	МБДОУ д/с № 459	педагог-психолог



					Ильяшевич А.Ю.
	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику		постоянно	МБДОУ д/с № 459	старший воспитатель
	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.		в начале учебного года	МБДОУ д/с № 459	зам. зав. по АХЧ Скиба А.Ю.
	Оборудование кабинета по оказанию помощи курящим		в начале учебного года	МБДОУ д/с № 459	педагог-психолог Ильяшевич А.Ю.
	Учреждение системы экономических санкций и поощрений		в начале учебного года	МБДОУ д/с № 459	заведующий ДОУ
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>					
	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя		ежеквартально	МБДОУ д/с № 459	педагог-психолог Ильяшевич А.Ю.
	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя		по мере необходимости	МБДОУ д/с № 459	педагог-психолог Ильяшевич А.Ю.
	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни		ежеквартально	МБДОУ д/с № 459	председатель ППС Макеева В.А.
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>					
	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями, фитотерапия, ароматерапия, фототерапия		неделя психологии	МБДОУ д/с № 459	педагог-психолог Ильяшевич А.Ю.
	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки		в начале учебного года	МБДОУ д/с № 459	педагог-психолог Ильяшевич А.Ю.

