

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида» пгт. Кожва.**

**Программа по профилактике табакокурения.**

**Название:  
«Профилактика потребления табака»**

**Цель:**

снижение уровня потребления табака на рабочих местах в целях сохранения здоровья работников.

**Задачи:**

1. Выявить с помощью анкетирования представления работников о причинах курения (как вредной привычки, формы зависимости) и способах борьбы с ним.
2. Повышение информированности работников учреждения о вредном воздействии табачного дыма.
3. Мотивирование сотрудников к отказу от курения и создание условий для отказа от курения.
4. Пропаганда здорового образа жизни.
5. Формирование здорового образа жизни у работников.
6. Внедрение комплекса мероприятий по профилактике табакокурения.

**Механизм реализации и мероприятия:**

- Проведено стартовое анкетирование работников учреждения «О проблеме курения».
- В учреждении создан корпоративный чат, в котором размещается актуальная информация о вреде курения.
  - На территории организации в местах общего пользования размещены знаки, запрещающие курение, установлены детекторы дыма.
- Организован конкурс на лучший макет логотипа (эмблемы-символа) участника программы по направлению «Профилактика потребления табака».

## **Название: КП укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников**

### **Цель:**

создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличие вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

### **Задачи:**

1. Разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников МДОУ «Детский сад» пгт. Кожва.
2. Укрепление, сохранение здоровья и сокращение сроков восстановления здоровья (сниженных функциональных резервов) работников МДОУ «Детский сад» пгт. Кожва, выявление и коррекция факторов хронических неинфекционных заболеваний.
3. Развитие и сохранение трудового потенциала работников, реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия; популяризация здорового образа жизни.
4. Обеспечение межведомственного и многоуровневого подходов в вопросах повышения качества жизни, улучшения условий труда, быта и отдыха медицинских работников, формирования здорового образа жизни.

### **Механизмы реализации и мероприятия:**

Мероприятия представлены в отдельных блоках по профилактике факторов риска НИЗ: физическая активность, нормализация веса, профилактика курения, контроль артериального давления, профилактика стресса.

### **Организационные мероприятия:**

- Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте;
  - Проведение анкетирования с помощью анкеты с целью выявления факторов, влияющих на здоровье сотрудников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала;
  - Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространённым факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.;
  - Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.;
  - Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причины - производственный травматизм и вредные факторы;
  - Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации и иммунизации сотрудников;
  - Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
  - Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками.

- Мероприятия, направленные на повышение физической активности, на нормализацию веса, на борьбу с курением, на борьбу с повышенным артериальным давлением, на борьбу со стрессом.
- Мониторинг мероприятий программы.

**Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы:**

- Сокращаются расходы на медицинское обслуживание сотрудников, приверженных принципам ЗОЖ.;
- Повышение продуктивности сотрудников, более результативная работа
- Формирование более здорового психологического климата в коллективе;
- Сокращение количества несчастных случаев, аварий, инцидентов и профзаболеваний вследствие сокращения потребления алкоголя и табака.

## **Название: «Победим гипертонию!»**

### **Цель:**

Формирование ЗОЖ и борьба с факторами риска способствующих повышению артериального давления

### **Задачи:**

1. Формирование приверженности и регулярности к занятиям физкультурой и спортом.
2. Повышение мотивации к формированию потребности в ЗОЖ.
3. Улучшение качества жизни работников.
4. Снижение показателей временной нетрудоспособности в группе заболеваний сердечно-сосудистой системы.

### **Механизмы реализации и мероприятия:**

- Спортивные мероприятия, соревнования, пробеги между сотрудниками МДОУ «Детский сад» пгт. Кожва и членами их семей;
- Привлечение к занятиям в секциях, фитнес-клубах со стороны руководства;
- Аренда тренажёрного зала для сотрудников МДОУ «Детский сад» пгт. Кожва или обеспечение «льготного фитнеса» для занятий сотрудниками в фитнес-клубах по льготным корпоративным ценам;
- Аренда площадок и спортивно-оздоровительных комплексов для занятий массовыми и игровыми видами спорта;
- Диспансеризация сотрудников
- Проведение конкурса на снижение массы тела среди сотрудников с ИМТ более 26. В течении 6 мес. - здоровое питание. После - измеряется ИМТ и определяется разница результатов до и после изменения рациона питания;
  - Обучение принципам здорового и рационального питания с привлечением специалистов-диетологов;
  - Создание и распространение научно-популярной образовательной литературы;
  - Проведение акций, флешмобов, бесед в рамках знаменательных дней- «Всемирный день без табака», «Международный день отказа от курения»;
  - Проведение «Недели здоровья». Например, девиз понедельника «Встань со своего кресла!», девиз вторника «Овощи и фрукты – 3 р/день».
- Ежегодный «мониторинг здоровья» по распространённым факторам риска (опрос сотрудников)- низкая физическая активность, избыточный вес, курение, несбалансированное питание, повышенное АД.

### **Результаты:**

- формирование приверженности сотрудников к ЗОЖ;
- увеличение числа сотрудников, занимающихся физкультурой и спортом.

## **Название: «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний»**

### **Цели:**

1. Оздоровление работников предприятия и членов их семей.
2. Снижения уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников.
3. Профилактика и сокращение роста сердечно-сосудистых заболеваний.
4. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников.
5. Повышение производительности труда.
6. Улучшение социально-психологического климата в коллективе.

### **Задачи:**

1. Сохранение здоровья и жизни работников.
2. Проведение мероприятий по оздоровлению, профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и организации отдыха работников.
3. Пропаганда и поддержание здорового образа жизни сотрудников.
4. Создание благоприятного климата в коллективе.
5. Просвещение сотрудников предприятия по предупреждению употребления наркотических веществ, алкоголя и табачных изделий.

### **Механизмы реализации и мероприятия:**

- На базе МДОУ «Детский сад» пгт. Кожва при содействии участкового терапевта организован технический урок, в котором проводятся занятия по оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации.
- Сотрудниками проводится информационная пропаганда профилактики хронических неинфекционных заболеваний и здорового образа жизни.
- Проводятся лекционные и семинарские занятия с трансляциями видеофильмов по соответствующим темам (вред табакокурения, злоупотребления алкоголем, приема наркотиков; пропаганда правильного питания, профилактика гиподинамии, борьба со стрессом, вопросы вакцинопрофилактики, обсуждаются механизмы развития и вопросы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и т. д.).
- С сотрудниками предприятия проводится анкетирование на предмет выявления факторов риска хронических неинфекционных заболеваний с последующим анализом и консультированием.
- Администрацией МДОУ «Детский сад» пгт. Кожва организуются физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.
- Отведено место для курения вдали от рабочих мест. Администрацией ведется мониторинг курящих сотрудников. С курящими сотрудниками проводятся беседы о вреде курения.

### **Основные направления:**

- Выявление и коррекция факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (табакокурение, питание, гиподинамия, стресс и т. д.).
- Организация занятий по оказанию первой помощи.
- Проведение лекционных и семинарских занятий по пропаганде здорового образа жизни и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
- Снижение заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями и повышение производительности труда.

### **Результаты:**

- Сохранение здоровья и жизни работников.
- Создание благоприятного климата в коллективе.
- Снижение заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями и повышение производительности труда.

#### **Индикаторы процесса:**

- Проведение мероприятий по оздоровлению, профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и организации отдыха работников.
- Пропаганда и поддержание здорового образа жизни сотрудников.
- Просвещение сотрудников предприятия по предупреждению употребления наркотических веществ, алкоголя и табачных изделий.
- Выявление и коррекция факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (табакокурение, питание, гиподинамия, стресс и т. д.).
- Организация занятий по оказанию первой помощи.
- Проведение лекционных и семинарских занятий по пропаганде здорового образа жизни и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

#### **Индикаторы результата:**

- Снижение заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями и повышение производительности труда.
- Улучшение социально-психологического климата в коллективе.

## Анкетирование и его основные принципы

Самый распространенный метод сбора первичной информации – опрос. С помощью него получают почти 90% всех социологических данных. Анкетирование – один из основных видов опроса, который осуществляется путем общения между социологом и респондентом.

**Анкета** – это список вопросов, предлагаемый всем респондентам в одинаковой форме и адаптированный к условиям массового опроса населения. Анкета должна быть простой, красиво оформленной, доступной для понимания, считается, что на ее заполнение не должно уходить более 20 -30 минут.

Проведение анкетного опроса проходит в три этапа:

1. Подготовительный этап (включающий разработку анкеты, составление плана, размножение инструментария, составление инструкций для анкетера, респондента и других лиц, участвующих в опросе, решение организационных проблем).
2. Оперативный этап – сам процесс анкетирования.
3. Результирующий этап – обработка полученной информации.

Для проведения различных опросов необходимо сделать выборку, среди которой вы будете проводить исследование.

Чаще всего для формирования выборки используются следующие характеристики:

- 1) пол,
- 2) возраст,
- 3) образование,
- 4) род занятий.

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

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

Основные принципы построения анкеты состоят в следующем:

1. Респондент знает, кто и зачем его опрашивает.
2. Респондент заинтересован в опросе.
3. Респондент не заинтересован в выдаче ложной информации (говорит, что думает на самом деле).
4. Респондент однозначно понимает содержание каждого вопроса.
5. Вопрос имеет один смысл, не содержит в себе нескольких вопросов.
6. Все вопросы ставятся таким образом, чтобы на них можно было дать обоснованный и точный ответ.
7. Вопросы сформулированы без нарушения лексических и грамматических нормативов.
8. Формулировка вопроса соответствует уровню культуры респондента.

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

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

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

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

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

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

15. Смысловые «блоки» опросного листа должны быть примерно одного объема. Доминирование какого-то «блока» неизбежно сказывается на качестве ответов по другим смысловым «блокам».

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

С целью выявления эффективности корпоративных программ анкетирование проводится на начало и конец учебного года. Результаты оцениваются администрацией.

## Анкета

### Уважаемый респондент!

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

### Заранее благодарим за участие!

**1. Пол:** 1. Мужской 2. Женский

**2. Ваш возраст:**

1. 18-21 лет
2. 22-24 лет
3. 25-34 лет
4. 34-44 лет
5. 45-54 лет
6. 55-64 лет
7. 65 лет и старше

**3. Семейное положение:**

1. Никогда не был женат/не была замужем
2. Женат/замужем/гражданский брак
3. Разведен/разведена/живем отдельно
4. Вдовец/вдова

**4. Образование**

1. Начальное
2. Неполное среднее
3. Полное среднее
4. Среднее специальное
5. Высшее

**5. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?**

1. Хорошее
2. Удовлетворительное
3. Плохое
4. Затрудняюсь ответить

**6. Сколько раз в день вы питаетесь?**

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

**7. Как часто вы употребляете в пищу следующие продукты? (заполните таблицу)**

Продукты	Ежедневно	3 -4 раза в неделю	1 -2 раза в неделю	Редко	Часто
Каши					
Молочные продукты					
Мясо и птица					
Колбасные изделия					
Рыба					
Яйцо					
Овощи, кроме картофеля					
Фрукты, ягоды					
Газированные напитки («Кока-кола», «Фанта» и др.)					
Снеки и фастфуд (чипсы, сухарики, попкорн, гамбургеры, хот-доги, картофель фри, наггетсы и т.д.)					
Сладости					
Булочки, пирожки, коржики и т.д.					

**8. Добавляете ли вы соль в уже приготовленную пищу?**

1. Нет, не досаливаю
2. Да, предварительно пробуя
3. Да, не пробу

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

1. Нет
2. Да

**10. Курите ли вы в настоящее время?**

1. Не курю
2. Курил(а) в прошлом на протяжении \_\_\_\_\_ лет
3. Курю

меньше ½ пачки/сутки

½ - 1 пачка/сутки

больше 1 пачки/сутки

на протяжении \_\_\_\_ лет

**11. Курите ли вы кальян или электронные сигареты?**

1. Да (как часто?)
  - ежедневно
  - 1 раз в неделю
  - 1 раз в месяц
  - до 5 раз в год
2. Нет
3. Только пробовал(а)

**12. Пытались ли вы в течение последних 12 месяцев бросить курить?**

1. Да
2. Нет

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

1. Да
  - ежедневно
  - 3-4 раза в неделю
  - 1-2 раза в неделю
  - 1 раз в месяц
  - 3-4 раза в год
2. Нет

**14. Какое количество порций алкоголя в среднем вы выпили за последние 30 дней?**

\_\_\_\_\_ 1 порция алкоголя = 45 мл водки или 150 мл вина или 330 мл пива 2

**15. В течение последних 12 месяцев пытались вы употреблять меньше алкоголя?**

1. Да
2. Нет

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

1. Менее 30 минут
2. 30 минут и более

**17. Сколько времени в день вы обычно проводите в положении сидя или полулежа?**

\_\_\_\_\_

**18. Какое настроение у вас чаще всего преобладает?**

1. Хорошее, приподнятое
2. Ровное, чувствую покой и умиротворенность
3. Плохое, чувствую тревогу и напряженность
4. Настроение часто меняется от плохого к хорошему

**19. Чувствуете ли вы себя ненужным, беспомощным?**

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

**20. Считаете ли вы, что жить – это прекрасно?**

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

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

1. Да
2. Нет
3. Не уверен(а)