

## **Опросник для работника (комментарий для работодателя/организатора программы укрепления здоровья на рабочем месте)**

Уважаемые коллеги, опросник для работника состоит из нескольких блоков и может быть использован в формате конструктора в зависимости от того, какие именно цели опроса ставит работодатель, страховая компания и др. Например, целями могут быть разработка комплексной корпоративной программы укрепления здоровья работников, или оценка презентеизма в компании и возможного его влияния на производительность труда, или оценка инфраструктуры для ведения здорового образа жизни и степени удовлетворенности ею работников. В опросник входят следующие блоки:

1. **Общие сведения о работнике**, который является обязательным для заполнения и позволяет в последующем отнести опрошенного сотрудника к той или иной категории по социально-демографическим и профессиональным признакам.
2. **Оздоровительные и профилактические мероприятия, в том числе на рабочем месте**, этот блок позволяет оценить степень ответственности работника за его здоровье, выполнение рекомендованных мер по его укреплению, использование возможностей для ведения здорового образа жизни на рабочем месте и барьеры к использованию.
3. **Образ жизни**, оцениваются поведенческие факторы риска (курение, потребление алкоголя, низкая физическая активность, нерациональное питание) работников и степень готовности к изменению образа жизни, что позволит выделить приоритетные направления корпоративной программы укрепления здоровья.
4. **Влияние состояния здоровья на работоспособность**, этот блок позволит оценить степень снижения производительности труда, обусловленного состоянием здоровья, и соответственно при планировании программ укрепления здоровья рассчитать возможности сокращения презентеизма и повышения производительности труда.
5. **Сохранение психического здоровья и благополучия**, данный блок позволит оценить распространенность профессионального стресса среди работников организации, а также измерить уровень социального и эмоционального благополучия работников; результаты опроса позволят сформировать результат-ориентированную программу сохранения психоэмоционального здоровья и благополучия.

## **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

1.1 Должность \_\_\_\_\_

1.2 Наименование организации \_\_\_\_\_

1.3 Возраст \_\_\_\_\_ полных лет

1.4 Укажите ваш пол:  Мужчина  Женщина

### **1.5 Ваше семейное положение**

- Замужем / женат
- Холост / не замужем
- Вдовец / вдова
- Гражданские отношения

### **1.6 Укажите уровень Вашего образования**

- Начальное или неполное среднее
- Полное среднее образование
- Профессиональное и среднее образование
- Высшее

### **1.7 Укажите вашу профессию**

- Руководитель
- Специалист (юрист, экономист и др.)
- Технический специалист (инженер и др.)
- Работник производства

### **1.8 Укажите стаж в профессии**

- Менее одного года
- от 2 до 4 лет
- от 5 до 9 лет
- от 10 до 14 лет
- от 15 до 19 лет
- 20 и более лет

**1.9 Что больше всего Вас беспокоит на рабочем месте (может быть несколько вариантов ответов):**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Неблагоприятный микроклимат     | <input type="checkbox"/> Непрерывное напряжение                   |
| <input type="checkbox"/> Удаленность от места жительства | <input type="checkbox"/> Неудобное рабочее место                  |
| <input type="checkbox"/> Недостаточный уровень освещения | <input type="checkbox"/> Совмещение работы с воспитанием детей    |
| <input type="checkbox"/> Рабочее положение стоя          | <input type="checkbox"/> Двухсменный характер труда               |
| <input type="checkbox"/> Уровень шума                    | <input type="checkbox"/> Сверхурочная работа                      |
| <input type="checkbox"/> Монотонность и однообразие      | <input type="checkbox"/> Отсутствие средств индивидуальной защиты |
| <input type="checkbox"/> Физическая нагрузка             | <input type="checkbox"/> Работа с асбестом                        |
| <input type="checkbox"/> Запыленность                    | <input type="checkbox"/> Риск заразиться коронавирусной инфекцией |
| <input type="checkbox"/> Неприятные запахи               | <input type="checkbox"/> Все устраивает                           |

**2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ**

**2.1 Как Вы оцениваете свое здоровье?**

- Хорошее
- Удовлетворительное
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

**2.2 Подлежите ли Вы периодическому медицинскому осмотру**

- Да
- Нет
- Не знаю

**2.3 Проходили ли Вы в течение последних двух лет диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр с целью контроля Вашего здоровья?**

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

## **2.4 Знаете ли Вы цифры своего артериального давления?**

- Да
- Нет

## **2.5 Делали ли ВЫ в прошлом году прививку от гриппа?**

- Да, делаю прививки каждый год
- Да, но делаю прививки редко
- Нет
- Другие

## **2.6 Как вы обычно питаетесь в рабочие дни?**

- Приношу еду из дома
- Хожу в столовую / кафе на территории предприятия
- Завтракаю и обедаю дома
- Покупаю еду в магазине
- Не обедаю
- Другое

## **2.7 Как часто Вы посещаете ли вы столовую (кафе), расположенную на территории предприятия, где вы работаете (при наличии)?**

- Посещаю ежедневно или почти каждый день
- Посещаю время от времени, хотя бы иногда
- Не посещаю или почти не посещаю

*Вопрос для тех, кто не посещает или почти никогда не посещает столовую (кафе) на территории предприятия при ее наличии.*

## **2.8 Почему вы не посещаете столовую (кафе), расположенную на территории предприятия, где вы работаете? (несколько вариантов ответа)**

- Высокие цены в столовой, дорого
- Не устраивает еда (качество / разнообразие / вкус блюд)
- Неудобно (далеко ходить / большие очереди / неудобный режим работы)
- Не устраивает обстановка в столовой (комфорт / гигиена / качество обслуживания)
- Другое

**2.9 Пользуетесь ли Вы спортивными объектами (условиями) для занятий физкультурой/спортом, предоставляемыми работодателем?**

- Оборудованный зал для занятий
- Групповые занятия (йога и др.)
- Нет
- Спортивные объекты отсутствуют
- Другое \_\_\_\_\_

**2.10 Давали ли вам на предприятии направления (путевки) в профилактории, дома отдыха?**

- Да
- Нет

*Если «Да», то как они финансировались?*

- Полностью на свой счет
- Полностью за счет предприятия
- Частично за свой счет (предприятие доплачивало)

### **3. ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**3.1 Потребляете ли Вы в настоящее время какие-либо табачные изделия, например, сигареты, сигары, нюхательный табак, кальян или трубку?**

- Никогда не курил(а)
- Курил(а), но бросила
- Курю в настоящее время

*Если Вы выбрали ответ «Курю в настоящее время» ответьте на вопросы 3.2 – 3.4.*

**3.2 Какие табачные изделия, перечисленных ниже, вы обычно выкуриваете в течение недели?**

- Промышленно произведенные сигареты
- Папиросы
- Кальянные сессии (один раз заряженный кальян)?
- Вейпы (электронные сигареты)

**3.3 Пытались ли Вы в течение последних 12 месяцев бросить курить?**

- Да
- Нет

**3.4 В течение последних 12 месяцев во время любого визита к врачу или другому медицинскому работнику советовали ли Вам прекратить курить?**

- Да
- Нет
- В течение последних 12 месяцев у врача не был(а)

**3.5 В течение прошедших 30 дней курил ли кто-нибудь в помещении, где вы живете?**

- Да
- Нет

**3.6 В течение прошедших 30 дней курил ли кто-нибудь в помещении, где вы работаете (в здании, в рабочей зоне или в служебных помещениях)?**

- Да
- Нет
- В закрытом помещении не работаю

**3.7 Отметьте частоту и средний размер Вашей обычной порции потребления для следующих продуктов и блюд.**

Укажите для каждого продукта и блюда	Сколько раз?						Средний размер разовой порции (в граммах)
	нет / редко	1 -3 раза в месяц	1- 2 раза в неделю	3-5 раз в неделю	ежедневно/ почти ежедневно	2-3 раза в день	
Свежие овощи (помидоры, огурцы и др.)	1	2	3	4	5	6	
Салат из свежих овощей (капуста б/к, морковь, помидоры, огурцы, редис, лук и др.)	1	2	3	4	5	6	
Овощной гарнир (тушеные овощи, отварные и др., ви-негрет)	1	2	3	4	5	6	
Свежие фрукты	1	2	3	4	5	6	

**3.8 Какой вид растительных или животных жиров чаще всего используется для приготовления пищи в Вашей семье (выберите один вариант ответа)?**

- Растительное масло
- Нутряной жир
- Сливочное масло или топленое масло
- Маргарин или спред
- Масло и жир не используются
- Не знаю

**3.9 Сколько раз в течении дня Вы принимаете пищу (включая «перекусы»)?**

- Количество раз
- Не знаю

**3.10 Как часто Вы завтракаете?**

- Ежедневно/почти ежедневно
- 2–4 раза в неделю
- Редко/1 раз в неделю
- Не завтракаю

**3.11 Какой сорт хлеба Вы чаще употребляете?**

- Ржаной, цельнозерновой, с отрубями и другими добавками
- Пшеничный
- Не употребляю

**3.12 Сколько кусков и/или чайных ложек сахара (а также меда, джема, варенья и др.) Вы употребляете за день?**

- Количество
- Не знаю

**3.13 В среднем, сколько раз в неделю Вы потребляете пищу, приготовленную вне дома (ресторан, столовая, кафе и др.)? Подразумевается завтрак, обед и ужин.**

- Количество
- Не знаю

### **3.14 Досаливаете ли Вы уже приготовленную пищу?**

- Нет, не досаливаю
- Да, предварительно пробуя
- Да, не пробуя

### **3.15 Занимаетесь ли вы физкультурой, спортом (включая утреннюю зарядку)?**

- Да, занимаюсь регулярно или время от времени
- Нет, но хотел бы
- Нет и не хотел бы

*Далее вопрос для работников, которые не занимаются спортом.*

### **3.16 Почему вы не занимаетесь спортом? (несколько вариантов ответа)**

- Не чувствую потребности или необходимости в этом, мне это не нужно
- Не хватает силы воли, не могу себя заставить
- Нет времени на занятия спортом
- Не позволяет состояние здоровья
- Нет денег на занятия спортом
- Нет спортивных сооружений, площадок, других спортивных объектов в зоне моей доступности
- Нет компании, а одному не интересно
- Не знаю, как правильно заниматься, а пользоваться услугами инструкторов, тренеров нет возможности
- Другое

*Далее вопросы для работников, которые занимаются спортом.*

### **3.17 Какими видами спорта вы сейчас занимаетесь? (несколько вариантов ответа)**

- Зимние виды спорта (лыжи, фигурное катание и т.д.)
- Легкая атлетика, бег
- Оздоровительная ходьба
- «Воркаут» (турник)
- Тяжелая атлетика
- Тренажерный зал
- Кроссфит
- Плавание / водные виды спорта
- Командные игры (футбол, хоккей, волейбол, баскетбол и т.д.)
- Борьба / единоборства (бокс, дзюдо, карате и т.д.)

- Гимнастика / акробатика
- Фитнес, аэробика
- Йога / пилатес / стрейчинг
- Велоспорт
- Шахматы / шашки
- Теннис / настольный теннис
- Северная ходьба
- Другое

### **3.18 Как часто вы занимаетесь спортом?**

- Каждый день
- Несколько раз в неделю
- 1-2 раза в неделю
- Занимаюсь в основном по выходным
- По случаю, непостоянно, с перерывами
- Занимаюсь сезонным видом спорта
- Другое

### **3.19 Где вы чаще всего занимаетесь спортом?**

- В специализированных местах (на стадионе, в спортивном зале, бассейне, фитнес-клубе) под руководством тренера, инструктора
- В специализированных местах (на стадионе, в спортивном зале, бассейне, фитнес-клубе) самостоятельно
- В неспециализированных местах (дома, в парке и т.д.)
- Другое

### **3.20 Для чего, с какими целями вы занимаетесь физкультурой и спортом? (несколько вариантов ответа)**

- Хорошее настроение и самочувствие
- Укрепление здоровья, профилактика заболеваний
- Просто отдохнуть, провести свободное время
- Иметь красивое телосложение, фигуру
- За компанию, пообщаться с друзьями, коллегами
- Познакомиться с новыми людьми
- Другое

*Далее вопросы о Вашей физической активности на работе.*

**3.21 Требуется ли Ваша работа высокоинтенсивной деятельностью, при которой значительно учащается дыхание или пульс (например, поднятие тяжестей, земляные или строительные работы) непрерывно в течение, по меньшей мере, 10 минут?**

- Да
- Нет

*Если «Нет», перейдите к вопросу 3.24.*

**3.22 Сколько дней в неделю Вы обычно занимаетесь высокоинтенсивной деятельностью на работе?**

- Количество

**3.23 Сколько часов в день Вы обычно занимаетесь высокоинтенсивной деятельностью на работе?**

- Количество

**3.24 Требуется ли Ваша работа среднеинтенсивной деятельностью, при которой немного учащается дыхание или пульс (например, быстрая ходьба или поднятие небольших тяжестей) непрерывно в течение, по меньшей мере, 10 минут?**

- Да
- Нет

*Если «Нет», перейдите к вопросу 3.27.*

**3.25 Сколько дней в неделю Вы обычно занимаетесь среднеинтенсивной деятельностью на работе?**

- Количество

**3.26 Сколько часов в день Вы обычно занимаетесь среднеинтенсивной деятельностью на работе?**

- Количество

*Следующие вопросы исключают физическую нагрузку на работе, о которой уже говорилось, а оценивают то, как Вы обычно передвигаетесь, например, по пути на работу, в магазины, на рынок и др.*

**3.27** Используете ли Вы ходьбу пешком или езду на велосипеде непрерывно в течение не менее 10 минут в качестве средства передвижения?

- Да
- Нет

*Если «Нет», перейдите к вопросу 3.30.*

**3.28** Сколько дней в неделю Вы обычно ходите пешком или ездите на велосипеде непрерывно в течение не менее 10 минут в качестве средства передвижения?

- Количество

**3.29** Сколько часов в день Вы обычно уделяете ходьбе пешком или езде на велосипеде в день?

- Количество

*Далее вопросы о Вашем активном досуге.*

**3.30** Носят ли Ваши занятия спортом, физическими упражнениями или активным досугом высокоинтенсивный характер, при котором значительно учащается дыхание или пульс (например, бег или футбол) непрерывно в течение, по меньшей мере, 10 минут?

- Да
- Нет

*Если «Нет», перейдите к вопросу 3.33.*

**3.31** Сколько дней в неделю Вы обычно занимаетесь спортом, физическими упражнениями или активным досугом высокоинтенсивного характера?

- Количество

**3.32** Сколько часов в день Вы обычно занимаетесь спортом, физическими упражнениями или активным досугом высокоинтенсивного характера?

- Количество

**3.33** Носят ли Ваши занятия спортом, физическими упражнениями или активным досугом среднеинтенсивный характер, при котором немного учащается дыхание или пульс (например, быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание, волейбол) непрерывно в течение, по меньшей мере, 10 минут?

- Да
- Нет

*Если «Нет», перейдите к вопросу 3.36.*

**3.34** Сколько дней в неделю Вы обычно спортом, физическими упражнениями или активным досугом среднеинтенсивного характера?

- Количество

**3.35** Сколько часов в день Вы обычно занимаетесь спортом, физическими упражнениями или активным досугом среднеинтенсивного характера?

- Количество

*Далее вопросы о потреблении алкоголя*

**3.36** Употребляли ли Вы когда-либо любой вид алкоголя, например пиво, вино, крепкие спиртные напитки или самогон, настойки и др.?

- Да
- Нет

**3.37** Употребляли ли Вы какой-либо алкоголь в течение последних 12 месяцев?

- Да
- Нет

*Если «Нет», перейдите к вопросу 3.39.*

**3.38** Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли алкоголь?

- 4 дня в неделю и более
- 2–3 дня в неделю
- 2–4 раза в месяц
- 1 раз в месяц и реже
- Отказ от ответа

**3.39 Прекращали ли Вы употребление алкоголя по причине его негативного влияния на Ваше здоровье или по совету врача или другого медицинского работника?**

- Самостоятельно
- Медицинский работник
- Нет

#### **4. ВЛИЯНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА ТРУДОСПОСОБНОСТЬ**

*Для каждого вопроса выберите один вариант ответа.*

**4.1 Из-за моих проблем со здоровьем и стрессов на работе мне трудно справляться со своими должностными обязанностями.**

- Абсолютно не согласен(на)
- Немного не согласен(на)
- Не уверен(а)/не знаю
- Отчасти согласен(на)
- Полностью согласен(на)

**4.2 Несмотря на проблемы со здоровьем, я могу выполнять в срок трудные задания.**

- Абсолютно не согласен(на)
- Немного не согласен(на)
- Не уверен(а)/не знаю
- Отчасти согласен(на)
- Полностью согласен(на)

**4.3 Проблемы со здоровьем делают меня рассеянным и снижают желание работать.**

- Абсолютно не согласен(на)
- Немного не согласен(на)
- Не уверен(а)/не знаю
- Отчасти согласен(на)
- Полностью согласен(на)

**4.4 Я не всегда бываю уверен(а), что смогу завершить работу в срок из-за проблем со здоровьем.**

- Абсолютно не согласен(на)
- Немного не согласен(на)
- Не уверен(а)/не знаю
- Отчасти согласен(на)
- Полностью согласен(на)

**4.5 На работе я могу сосредоточиться и достичь своих целей, несмотря на проблемы со здоровьем.**

- Абсолютно не согласен(на)
- Немного не согласен(на)
- Не уверен(а)/не знаю
- Отчасти согласен(на)
- Полностью согласен(на)

**4.6 Несмотря на проблемы со здоровьем, у меня есть силы, чтобы закончить работу.**

- Абсолютно не согласен(на)
- Немного не согласен(на)
- Не уверен(а)/не знаю
- Отчасти согласен(на)
- Полностью согласен(на)

**5. СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО И ЗДОРОВОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

*Краткий Датский вопросник для оценки психосоциальных факторов на рабочем месте.*

**5.1 Вы часто задерживаете выполнение Вашей работы (не успеваете выполнить в срок)**

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

**5.2 Вам хватает времени для выполнения работы?**

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

**5.3 Вам действительно необходимо работать в быстром темпе?**

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

**5.4 Приходиться ли Вас работать в быстром темпе весь день?**

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

**5.5 Вам приходится попадать на работе в эмоционально тяжелые ситуации?**

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

**5.6 Приходиться ли Вам во время работы заботиться о личных проблемах других людей?**

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

**5.7 Вы можете сами выбирать какие Вас задания выполнять во время работы?**

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

**5.8 Вы можете сами повлиять на объем работы, который выполняете?**

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

**5.9 Есть ли у вас возможность учиться чему-то новому, приобретать новые навыки в ходе работы?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.10 Требуется ли Вам на работе брать на себя инициативу?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.11 Есть ли смысл в Вашей работе?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.12 Считаете ли Вы, что Ваша работа важна?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.13 Считаете ли Вы, что Ваше место работы имеет для Вас большое значение?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.14 Посоветовали бы Вы Вашему хорошему другу подать заявление на должность в компанию, где Вы работаете?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.15 На Вашем месте работы Вам информируют заблаговременно о, например, важных решениях, изменениях или планах на будущее?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.16 Получаете ли Вы всю необходимую информацию для успешного выполнения работы?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.17 Руководство признает и ценит Вашу работу?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.18 Относятся (коллеги, начальство) ли к Вам на работе справедливо?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.19 Есть ли у Вашей работы конкретная цель?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.20 Вы знаете, что от Вас точно ожидает руководство?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.21 Как вы думаете, насколько Ваш непосредственный начальник беспокоится о том, чтобы сотрудники были довольны условиями работы?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.22 Насколько, по вашему мнению, Ваш непосредственный начальник успешно планирует работу?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.23 Как часто Ваш непосредственный начальник готов выслушать Ваши проблемы на работе?**

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

**5.24 Как часто Вы получаете помощь и поддержку непосредственного начальника?**

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

**5.25 Учитывая все факторы, Вы довольны своей работой?**

- Очень доволен(на)
- Доволен(на)
- Не доволен(на)
- Очень недоволен(на)

**5.26 Кажется ли Вам, что работа отнимает у Вас столько энергии, что оказывает негативное влияние на Вашу жизнь?**

- Да, конечно
- Да, в определенной степени
- Да, но только чуть-чуть
- Нет, совсем нет

**5.27 Кажется ли Вам, что работа отнимает у Вас столько времени, что оказывает негативное влияние на Вашу личную жизнь?**

- Да, конечно
- Да, в определенной степени
- Да, но только чуть-чуть
- Нет, совсем нет

**5.28 Можно ли доверять информации, которая исходит от Вашего руководства?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.29 Контролирует ли руководство качество выполнения работы?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.30 Справедливо ли решаются рабочие конфликты в Вашем отделе (цехе)?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.31 Справедливо ли распределяется рабочая нагрузка?**

- В очень большой степени
- В значительной степени
- В некотором роде
- В небольшой степени
- В очень малой степени

**5.32 Как часто за последние 4 недели Вы чувствовали себя физически уставшим?**

- Все время
- Большую часть времени
- Часть времени
- Небольшую часть времени
- Совсем нет

**5.33 Как часто за последние 4 недели Вы чувствовали себя эмоционально истощенным?**

- Все время
- Большую часть времени
- Часть времени
- Небольшую часть времени
- Совсем нет

**5.34 Как часто за последние 4 недели Вы находились в состоянии напряжения, стресса?**

- Все время
- Большую часть времени
- Часть времени
- Небольшую часть времени
- Совсем нет

**5.35 Как часто за последние 4 недели Вы были раздражительны?**

- Все время
- Большую часть времени
- Часть времени
- Небольшую часть времени
- Совсем нет

## **МОТИВАЦИЯ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ПРОГРАММАХ**

**В каких программах по укреплению здоровья на рабочем месте вы хотели бы участвовать и какие сервисы вы хотели бы видеть у вас на рабочем месте в течение последующих 12 месяцев?**

- Образовательные семинары и лекции (питание, ЗОЖ, физическая активность)
- Школы здоровья (семинары и консультации по профилактике хронических заболеваний, укреплению здоровья)
- Соревнования по ходьбе в свободное от работы время
- Производственная и офисная гимнастика
- Информационные рассылки и материалы по теме здоровья (в т.ч. размещение информации о правильном питании в столовых и др.)
- Психологическая поддержка (предоставление очной или удаленной, через телефон, психологической поддержки с индивидуальными консультациями)
- Онлайн образовательные мероприятия (вебинары, онлайн-консультации);
- Индивидуальное консультирование от специалиста, направленное на изменение образа жизни (психологическое консультирование, коучинг)
- Медицинские обследования на рабочем месте, например уровня холестерина, глюкозы, снятие ЭКГ и др.