

فرم تدوین برنامه عملیاتی مشارکتی

تاریخ: نام استان: کرمانشاه نام شهرستان: کرمانشاه نام سازمان/اداره:.....

توضیحات	دستیابی به اهداف			زمان اجرا	نام مسئول برگزار	فعالیت ها	اهداف اختصاصی / رفتاری	هدف کلی	مشکل شناسایی شده
	خیر	نیاز به زمان بیشتر	بله						
				بهمن ۱۴۰۱ لغایت پایان سال ۱۴۰۲		- تنظیم برنامه زمانبندی جلسات آموزشی جهت کارکنان	- افزایش آگاهی کارکنان در زمینه تغذیه سالم به میزان درصد وضعیت موجود تا پایان سال 1402	ارتقاء سطح سلامت کارکنان	اضافه وزن کارکنان با توجه به نتایج معاینات (شاخص توده بدنی)
				//		برگزاری جلسات آموزشی برای کارکنان در خصوص تغذیه سالم			
				//		هماهنگی با مرکز بهداشت شهرستان جهت تشکیل کلاس های آموزشی جهت کارکنان			
				//		نصب و توزیع رسانه های آموزشی جهت اطلاع رسانی به کارکنان			
				//		اصلاح برنامه تغذیه و میان وعده پرسنل	- دسترسی کارکنان به تغذیه سالم در محیط کار به میزان درصد وضعیت موجود تا پایان سال 1402		
				//		حذف قند و شکر در میان وعده و جایگزین با خرما و توت			
				//		برگزاری جلسات آموزشی برای کارکنان در خصوص تحرک فیزیکی	دسترسی کارکنان به انجام فعالیت بدنی مناسب به میزان% وضعیت موجود تا پایان سال ۱۴۰۲		
				//		تامین فضای فیزیکی و امکانات جهت کارکنان از قبیل استفاده از باشگاه های ورزشی، استخر			

نام و نام خانوادگی و امضاء مدیر سازمان/اداره:

نام و نام خانوادگی رابط سلامت اداره:

مثالی از یک برنامه عملیاتی

حیطه هدف	هدف کلی	هدف اختصاصی و رفتاری	فعالیت‌ها	حمایت‌ها و منابع	کارمند مسوول	زمان	معیارهای موفقیت	پیشرفت کار ✓ × یا
تغذیه سالم	کارکنان به غذاهای سالم‌تر در محل کار دسترسی خواهند داشت	عرضه مواد خوراکی در محل کار تغییر لازم تا تاریخ ... انجام خواهد شد، تا حداقل ۵۰ درصد از غذاهای جزء غذاهای سالم باشند.	<ul style="list-style-type: none"> اصلاح و جایگزینی غذاها در واحدهای عرضه مواد خوراکی 	<ul style="list-style-type: none"> متخصص تغذیه و مشاور برای انجام بررسی واحدهای عرضه مواد خوراکی و گزارش در مورد تغییرات پیشنهادی 	(نام)	(تاریخ)	<ul style="list-style-type: none"> سالم بودن ۵۰ درصد از انتخاب‌های غذایی در واحدهای عرضه مواد خوراکی پازخورد مثبت کارکنان در خصوص غذاهای موجود در واحدهای عرضه مواد خوراکی 	
فعالیت بدنی	کارکنان برای استفاده از روش‌های فعال رفت و آمد به محل کار تشویق و حمایت خواهند شد.	بر تعداد کارکنانی که از روش‌های فعال رفت و آمد به محل کار استفاده می‌کنند، به میزان ۱۰ درصد تا تاریخ ... افزوده خواهد شد.	<ul style="list-style-type: none"> تدارک و طراحی برنامه‌ای برای رفت و آمد فعال در نظر گرفتن مسیرهای دوچرخه‌سواری در محل‌های ایمن، راحت و قابل دسترس برای کارکنان ترسیم نقشه مسیرهای پیاده‌روی نزدیک به محل کار در نظر گرفتن مشوق‌ها و پاداش‌های لازم 	<ul style="list-style-type: none"> دوچرخه و مسیرهای دوچرخه‌سواری نقشه مسیرهای پیاده‌روی که از طریق شبکه‌های محلی منتشر خواهند شد کانال‌های ارتباطی و تابلوهای علامتی به منظور ترویج رفت و آمد فعال 	(نام)	(تاریخ)	<ul style="list-style-type: none"> تامین و تدارک مسیرهای دوچرخه‌سواری نصب تابلوهای علامتی ارسال ایمیل‌های تبلیغاتی به کارکنان ۱۰ درصد افزایش در میزان رفت و آمد فعال کارکنان 	
استعمال دخانیات	کارکنان برای ترک سیگار تشویق خواهند شد و مورد حمایت قرار خواهند گرفت	از کارکنانی که برای ترک سیگار تا تاریخ ... تلاش می‌کنند حمایت خواهد شد.	<ul style="list-style-type: none"> ترویج ترک سیگار از طریق تلفن دادن اجازه به کارکنان برای استفاده از خدمات ترک سیگار تلفنی در زمان کار 	<ul style="list-style-type: none"> تجهیزات و وسایل لازم اخذ شده از برنامه‌های ترک سیگار تلفنی برای نشان دادن به کارکنان 	(نام)	(تاریخ)	<ul style="list-style-type: none"> وجود راهنمای ترک سیگار در بخش پذیرش 	
مدیریت استرس	کارکنان، مهارت مدیریت استرس را به دست خواهند آورد	به کارکنان کمک خواهد شد تا تاریخ ... بتوانند استرس خود در محل کار را مدیریت کنند.	<ul style="list-style-type: none"> برگزاری سمینار در مورد راه‌کارهای مدیریت استرس بررسی سیاست‌های مربوط به انعطاف‌پذیری نظم و ترتیب کار ترویج پیام‌های ایجاد تعادل بین زندگی و کار از طریق ایمیل جذب نیروهای متخصص در این زمینه برای کمک به کارکنان و پرداخت دستمزد به آن‌ها در قبال انجام کار 	<ul style="list-style-type: none"> برگزارکننده سمینار پیام‌های ارتباطی سیاست‌ها و خط‌مشی‌های انعطاف‌پذیر فعلی در مورد زمان کار 	(نام)	(تاریخ) (تاریخ) (تاریخ)	<ul style="list-style-type: none"> ۵۰ درصد حضور در سمینار ارسال پیام‌های ارتباطی به‌روز کردن خط‌مشی‌ها و تصویب آن‌ها توسط مدیریت 	

مثال هایی از فعالیت هایی که معطوف به فعالیت های فیزیکی در محیط کار هستند			
سیاست	محیط	مردم	فعالیت هایی با منابع کم
✓			پیشنهاد ساعات کاری قابل انعطاف به منظور تسهیل انجام فعالیت بدنی در طول روز
✓			حمایت از انجام فعالیت بدنی مانند حرکات کششی یا پیاده روی کوتاه مدت در طول زمان های استراحت و وقفه در کار روزانه
	✓		تهیه نقشه مسیرهای پیاده روی نزدیک به محل کار و ترویج استفاده از آن بین کارکنان
	✓		تهیه راهنمای استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی برای کارکنان و ترویج تردد بین محل کار و منزل با استفاده از آنها
	✓		تشویق و حمایت از شیوه های تردد فعال مانند پیاده شدن از اتوبوس چند ایستگاه زودتر از مقصد یا پارک کردن اتومبیل شخصی در محلی دورتر از محل کار
		✓	انجام پیاده روی گروهی در ساعت نهار
		✓	نصب تابلو در آسانسورها و پله های برقی برای تشویق به استفاده از پله ها و توسعه ارتباطات داخلی پشتیبان
	✓		فراهم کردن مسیرهای دوچرخه سواری در محل هایی ایمن، راحت و قابل دسترس
		✓	برقراری ارتباط منظم در زمینه فعالیت بدنی، پیام های بدنسازی و ارتباط با وب سایت های مرتبط و مناسب
✓			ترویج جلسات پیاده روی به منظور کاهش رفتارهای مرتبط با پشت میزنشینی
		✓	برقراری رابطه با مراکز ورزشی محلی برای اخذ تخفیف خدمات و عضویت کارکنان
	✓		ترویج انجام فعالیت بدنی در سطوح محلی، استانی و کشوری و یا رویدادهای سفری فعال

سیاست	محیط	مردم	فعالیت هایی با منابع متوسط
		✓	تمهیدات اخذ وام برای خرید گام شمار
		✓	برگزاری مسابقه و رقابت بین کارکنانی که از دستگاه گام شمار استفاده می کنند.
		✓	حمایت از کارکنانی که در قالب تیم های سازمانی در پیاده روی و دو یه منظور سرگرمی شرکت می کنند.
	✓		ارایه امکانات مختلف مانند دوش آب گرم و یا تسهیلات مربوط به تعویض لباس در محل های کار
		✓	تشکیل تیم های ورزشی در محل کار برای مشارکت در فعالیت ها و رویدادهای سازماندهی شده ورزشی
		✓	طراحی پرسشنامه فعالیت بدنی برای تعیین علایق کارکنان در مورد گزینه های مختلف فعالیت بدنی در محل کار
	✓		ارایه فعالیت های مرتبط با سلامت (دعوت از سخنرانان مهمان، برگزاری کلاس های آموزشی...)
✓			توسعه برنامه فعالی برای سفر و رفت و آمد کارکنان
	✓		ارایه بلیت اتوبوس و قطار در واحد پذیرش برای تسهیل حضور کارکنان در جلسات
	✓		تهیه لوازم محافظت در برابر تغییرات جوی مانند چتر، بادگیر، کرم ضد آفتاب و... برای رفتن کارکنان به جلسات محلی
		✓	شراکت و هماهنگی با فروشگاه های محلی عرضه دوچرخه برای ارایه دوچرخه یا نرخ تعاونی به کارکنان

سیاست	محیط	مردم	فعالیت هایی با منابع بزرگ
✓			تسهیل کسب حق عضویت دارای تخفیف، در مراکز بدنسازی محلی
		✓	برپایی کلاس های نرمش و بدنسازی در محل کار
		✓	تحویل گام شمار به تمام کارکنان
	✓		ارایه تسهیلات مربوط به انجام ورزش در محل کار
		✓	حضور فیزیولوژیست ورزشی در محل کار برای انجام تست های ساده بدنسازی در محل کار
		✓	حضور متخصص ورزش در محل کار برای سخنرانی های منظم انگیزشی در خصوص نرمش و بدنسازی
		✓	حضور مربی بدنسازی برای هدایت گروه های پیاده روی آرام، تند و دو
	✓		تامین دوچرخه مورد نیاز کارکنان برای تشکیل ناوگان دوچرخه سواری به منظور تسهیل حضور آن ها در جلسات محلی

نمونه‌هایی از فعالیت‌ها با موضوع «تغذیه» در محل کار			
سیاست	محیط	مردم	فعالیت‌هایی با منابع کوچک
	✓		برقراری ارتباط با فروشندگان محلی برای تحویل سفارشات غذایی کارکنان و تهیه میوه‌ها و سبزی‌های تازه مورد نیاز آن‌ها
	✓		فراهم کردن فضای محافظت شده و دور از محل کار کارکنان، برای صرف غذا که مجهز به فضای آماده سازی غذا تیز باشد
	✓		تمایش اطلاعات در مورد تغذیه سالم، در مکان‌های مناسب در محل کار (مانند آشپزخانه، بوفه، سالن‌های غذاخوری)
		✓	ایجاد ارتباطات منظم در مورد تغذیه، مانند ارائه دستورالعمل تهیه غذای سالم در طول هفته، بیان نکات مهم در تغذیه و معرفی وب سایت‌های مرتبط و مناسب در این زمینه
	✓		پذیرایی از کارکنان با غذاها و نوشیدنی‌های سالم در جلسات
	✓		تهیه مجلات تغذیه برای مطالعه کارکنان در محل کار
	✓		ترویج و تبلیغ رویدادهای مربوط به تغذیه سالم در سطح محلی، استانی و ملی
✓			تدوین خط مشی و سیاست‌های سازمان برای ترویج تغذیه سالم در محل کار و حمایت از سیاست‌های وضع شده مانند سیاست‌های تهیه و توزیع غذای سالم در محل کار

فعالیت‌هایی با منابع متوسط			
سیاست	محیط	مردم	
		✓	سازماندهی برای مأموریت گروهی کارکنان یا حضور متخصص تغذیه برای خواندن برجسته‌های غذایی در سوپرمارکت‌های محلی
	✓		تهیه آب سردکن به طوری که تمام کارکنان به آسانی به آن دسترسی داشته باشند
	✓		اطمینان از وجود تسهیلات کافی در آشپزخانه برای نگهداری و آماده‌سازی غذا مانند یخچال، مایکروفر، کارد و چنگال و ظروف
	✓		عرضه سبزی و میوه تازه در محل کار، به‌طور رایگان و یا با تخفیف
	✓		عرضه غذاهای سالم در دستگاه‌های خودکار فروش موادخوراکی
		✓	ارایه سخنرانی توسط متخصص تغذیه در مورد خوردن غذاهای سالم
		✓	ارایه کمک هزینه برای خرید کتاب‌های تغذیه و آشپزی

فعالیت‌هایی با منابع بزرگ			
سیاست	محیط	مردم	
		✓	تسهیل کارکنانی که در ساعت‌های غیر اداری در فعالیت‌های مرتبط با کنترل وزن و تغذیه سالم شرکت می‌کنند و حمایت از آن‌ها
		✓	درگیر کردن خانواده کارکنان در برنامه‌های آموزشی مرتبط با تغذیه سالم، از طریق توزیع مطالب آموزشی بین خانواده‌ها و یا دعوت از اعضای خانواده کارکنان برای شرکت در جلسات آموزشی
	✓		تغییر متوی غذایی در بوفه محل کار برای اطمینان از عرضه مواد غذایی سالم
		✓	برگزاری دوره‌های آموزشی توسط متخصص تغذیه در رابطه با تغذیه و کنترل وزن در محل کار

فرم تدوین برنامه فرم

برنامه عملیاتی مشارکتی

نام سازمان/ اداره:.....

نام شهرستان: کرمانشاه

نام استان: کرمانشاه

تاریخ:

توضیحات	دستیابی به اهداف			زمان اجرا	نام مسئول برگزاری	فعالیت ها	اهداف اختصاصی / رفتاری	هدف کلی	مشکل شناسایی شده
	خیر	نیاز به زمان بیشتر	بله						

نام و نام خانوادگی و امضاء مدیر سازمان/ اداره:

نام و نام خانوادگی رابط سلامت اداره:

