|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План мероприятий**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Наименование мероприятия** | | **Отметка об исполнении мероприятия** | | * 1. **Организационные мероприятия** | | | | | 1 | Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников | | + | | 2 | Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы. | | + | | 3 | Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. | | + | | 4 | Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок | | + | | 5 | Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни. | | + | | 6 | Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.) | | + | | 7 | Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации». | | + | | * 1. **Мероприятия, направленные на повышение физической активности** | | | | | 1 | Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика | | + | | 2 | Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги | |  | | 3 | Сдача норм ГТО. | |  | | 4 | Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья» | |  | | 5 | Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта. | |  | | 6 | Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля». | | + | | 7 | Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе. | |  | | 8 | Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр. | |  | | 9 | Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых. | |  | | 10 | Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс. | |  | | * 1. **Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию** | | | | | | 1 | | 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 | + | | 3 | | Конкурс здоровых рецептов. |  | | 4 | | День здорового питания, посвященный овощам и фруктам |  | | 5 | | Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр. |  | | * 1. **Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом** | | | | 1 | Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями. | |  | | 2 | Фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, фототерапия | |  | | 3 | Посещение комнаты психоэмоциональной разгрузки | | + | |