|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | + |

 |