

**План мероприятий по реализации  
корпоративной программы укрепления здоровья «Здоровый коллектив – это успех и позитив»,  
сотрудников МБУ ДО «Дом творчества Октябрьского района города Улан-Удэ»**

№	Мероприятие	Цель	Описание	Срок реализации
<b>1. Организационные мероприятия</b>				
1.	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников.	Определение психологического климата в коллективе, для дальнейшей ее корректировки.	Заполнение анкет сотрудниками организации	1 раз в год
2.	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризация сотрудников.	Формирование навыков управления психоэмоциональными рисками, повышение устойчивости к стрессу, сохранение благоприятной психо-эмоциональной обстановки в коллективе	Посещение мед. учреждений.	2 раза в год
3.	Профилактика вредных привычек	Сформировать негативное отношение к вредным привычкам	Информирование работников о правилах здорового образа жизни. Запрет курения, употребления алкоголя на территории Дома творчества.	Постоянно

4.	Культурный досуг сотрудников	Налаживание отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, День здоровья, 8 марта, 23 февраля), в том числе посещение выставок, кинотеатров, совместные творческие и спортивные мероприятия.	Согласно датам праздников
5.	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации»			
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>				
1.	Организация производственной гимнастики, которая проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.	Повышение работоспособности, укрепление здоровья и предупреждения утомления сотрудников.	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах	В течение года
2.	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы.	Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях. Пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников/	Проведение спортивных мероприятий (теннис, волейбол, скандинавская ходьба, и т.д.)	В течение года
3.	Дни здоровья - проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля»			

4.	Занятия волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом.			
5.	Соревнования с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.			
<b>3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья, повышение приверженности к здоровому питанию</b>				
1.	Распространение информационных материалов посредством электронной почты о здоровом питании.	Информирование работников о правилах здорового образа жизни	Информационная рассылка	В течение года
2.	Предоставление помещения предназначенного для приёма пищи.			
3.	Организация безопасных рабочих мест.			
4.	Организация проведения вакцинации против гриппа и других инфекционных заболеваний.			
5.	Организация проведения инструктажей на рабочем месте по охране труда.			
<b>4. Повышение информированности работников учреждения о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения.</b>				
1.	Распространение информационных материалов о влиянии табачного дыма на организм.	Информирование работников о правилах здорового образа жизни. О запрете курения.	Информационные материалы.	В течение года.

2.	Размещение знаков о запрете курения.			
<b>5. Формирование психологического благополучия на рабочем месте.</b>				
1.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Снятия напряжения, Стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня	Информационные материалы.	В течение года.
2.	Проведение опроса на выявление социально-психологического климата в коллективе.	Повышение осознанности работников о психоэмоциональных факторах риска, а также формирование культуры здорового образа жизни.	Информационные материалы.	В течение года.