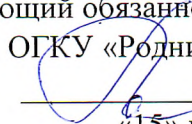


«Утверждаю»  
Исполняющий обязанности директора  
ОГКУ «Родниковский ЦЗН»  
  
Попкова Н.С.  
«15» июля 2024 года

## **КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА «УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»**

### **1. Цель программы**

1.1 Продвижение здорового образа жизни в коллективе, активизация физической активности работников.

### **2. Задачи программы**

- 2.1. Мониторинг состояния здоровья работников (профилактические осмотры).
- 2.2. Создание информационной системы (повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни).
- 2.3. Стимулирование и мотивация работников к повышению уровня физической активности..
- 2.4. Создание благоприятного климата в коллективе.

### **3. Мероприятия программы**

- 3.1. Организация «Уголка здоровья» (оформление стенда).
- 3.2. Проведение профилактических осмотров, диспансеризация сотрудников.
- 3.3. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
- 3.4. Участие трудового коллектива в спортивных мероприятиях, спортивных конкурсах, велопробегах.
- 3.5. День здоровья – проведение акций «Неделя без автомобиля», «На работу - на велосипеде» и др.).
- 3.6. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.
- 3.7. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
- 3.8. Организация культурного досуга сотрудников: участие в культурно-досуговых мероприятиях (поездки в театр, музей и др.)
- 3.9. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки)
- 3.10. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют ответственному рецепты блюд из овощей и фруктов, ответственный выбирает победителя и размещает рецепт в «Уголке здоровья»).

### **4. Ожидаемые результаты эффективности мероприятий программы**

4.1. В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников ОГКУ «Родниковский ЦЗН» предполагаются следующие результаты:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- Профилактика вредных привычек;
- Улучшение имиджа учреждения по мнению работников и повышение их мотивации.

## **5. Мониторинг реализации программы**

5.1. В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

## **6. Оценка эффективности реализации программы**

6.1. Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- Отзывы работников (удовлетворённость/неудовлетворенность программой);
- Охват работников программой;
- Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

### 7. План мероприятий укрепления здоровья сотрудников ОГКУ «Родниковский ЦЗН»

№	Наименование мероприятия	Дата
1.	Проведение профилактических осмотров, диспансеризация сотрудников	Весна-осень
2.	Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.	Ежедневно
3.	Спортивные мероприятия, спортивные конкурсы: - Акция «На работу пешком», «На работу - на велосипеде», «Неделя без автомобиля». - Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр. - Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей (зимние прогулки на лыжах, катание на коньках).	В течение года
4.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	1 раз в год
5.	Культурный досуг сотрудников	1 раз в квартал
6.	Информирование работников об основах здорового образа жизни: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки)	В течение года
7.	Конкурс здоровых рецептов	1 раз в год