

## Справка о ходе реализации корпоративной программы здоровья МБУДО «ДМЦ «Флагман»

Формирование навыков ведения здорового образа жизни МБУДО «ДМЦ «Флагман» направлена на формирование мотивации к здоровому образу жизни и осуществлялась в 2022 году через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни: через решения следующих задач:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

### Основные мероприятия проведенные в 2022 году

#### Организационные мероприятия:

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
2. формирование у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.
3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.
5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

7. Разработка «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».

**Мероприятия, направленные на повышение физической активности:**

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудового коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах.

3. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр на водно-спортивной базе «Наука»

4. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей.

5. Организация клуба «Скандинавская ходьба».

6. Приобретение спортивного инвентаря.

**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.

2. Оснащение кулерами с питьевой водой.

3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

4. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

5. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

6. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

**Мероприятия, направленные на борьбу с курением.**

1. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

2. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в холлах, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы).

3. Оформление мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими.

4. Учредить систему поощрений.

**Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.**

1. Проведение тренингов, консультаций, по управлению конфликтными ситуациями.

2. Поощрение сотрудников.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия.

Исп: Зоричев С.Я.

