

План  
 корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников  
ГАУЗ «Стоматологическая поликлиника № 1»

**Повышение физической активности**

Мероприятия направления:

№	Мероприятие	Цель	Описание	Ответственные	Сроки реализации
1	Оценка уровня физической активности и тренированности работников	Выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по повышению физической активности	Разработка анкеты на выявление уровня физической активности. Проведение анкетирования сотрудников ЛПУ.	Рабочая группа	До и после реализации программы, а также для проведения других практик и конкурсов направленных на повышение физической активности
2	Организация командно-спортивных мероприятий	Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях. Пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников ЛПУ	Проведение спортивных мероприятий (теннис, волейбол, скандинавская ходьба, и.т.д.)	Рабочая группа	Не менее 1 раза в неделю
3	Участие в командно-спортивных мероприятиях	Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях.	Участие в спортивных мероприятиях, таких как спартакиада медиков (летняя и зимняя), спартакиады ко дню медицинского работника	Раднаев М.В. Бимбаева Н.А. Норбоев С.А.	Ежегодно

		Пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников ЛПУ			
4	Организация физкультур-брейков	Снятия напряжения, Стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня	Проведение физкультур-брейков (специальные 3-5 минутные комплексы физических упражнений), которые можно проводить прямо на рабочем месте с учетом специфики условий и характера труда работников. Административное закрепление физкультур-брейков в количестве не менее одного раза в течение рабочего дня для работников. Регламент разрабатывается с учетом специфики труда и пожеланий работников	Раднаев М.В. Бимбаева Н.А. Марактаева А.Б. Мижитова Н.М. Кумашова Р.М.	Ежедневно
5	Информационная неделя физической активности	Повышение информированности работников о пользе физической активности и мотивации к повышению уровня физической активности	Проведение информационно-мотивационной компании (беседы и лекции для сотрудников и пациентов, тематические публикации в социальных сетях, выпуск и распространение памяток, оформление уголков здоровья)	Рабочая группа	Ежеквартально
6	Разработка системы поощрений	Стимулирование работников в участии соревнований, конкурсов и к ведению здорового образа жизни	Увеличение числа работников вовлеченных в корпоративную программу, например, за счет поощрений в виде скидок в спортивные залы, фитнес-центры, подарочные сертификаты в магазин спорт товаров, и т.д.	Рабочая группа	В начале программы с ежегодным обновлением