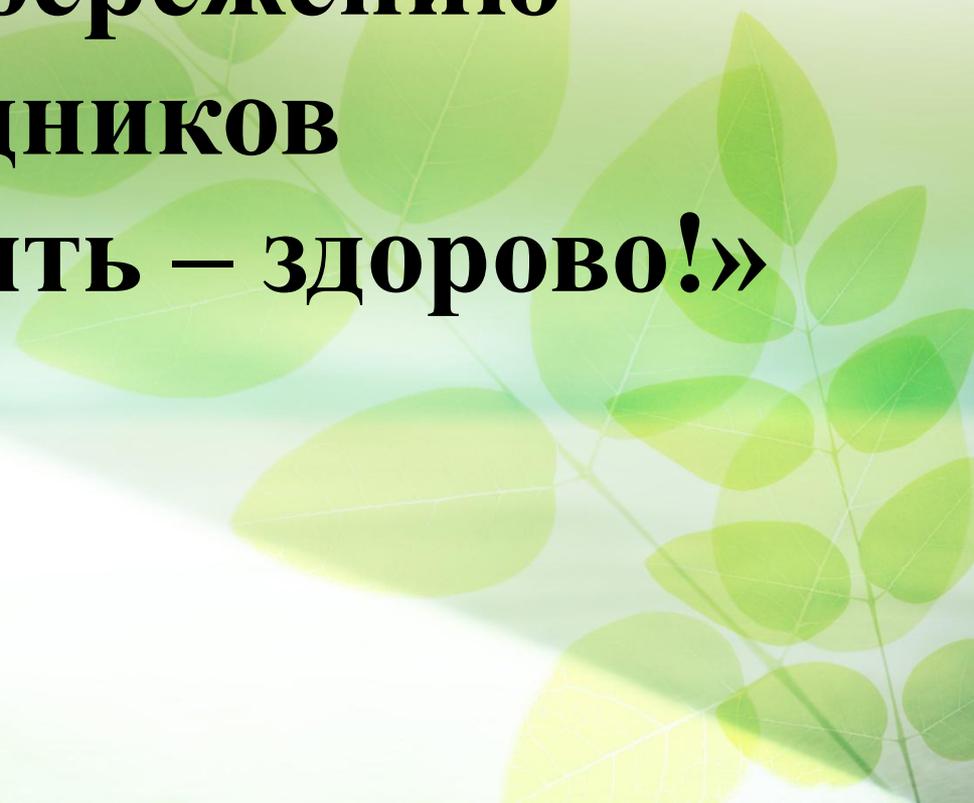


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 395 «Маленькая страна»

**Корпоративная программа  
по оздоровлению и  
здоровьесбережению  
сотрудников  
«Здоровым быть – здорово!»**



**В программе «Здоровым быть – это здорово!» отражена система деятельности организации по здоровьесбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления.**

***Цель программы* - содействие оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников учреждения.**

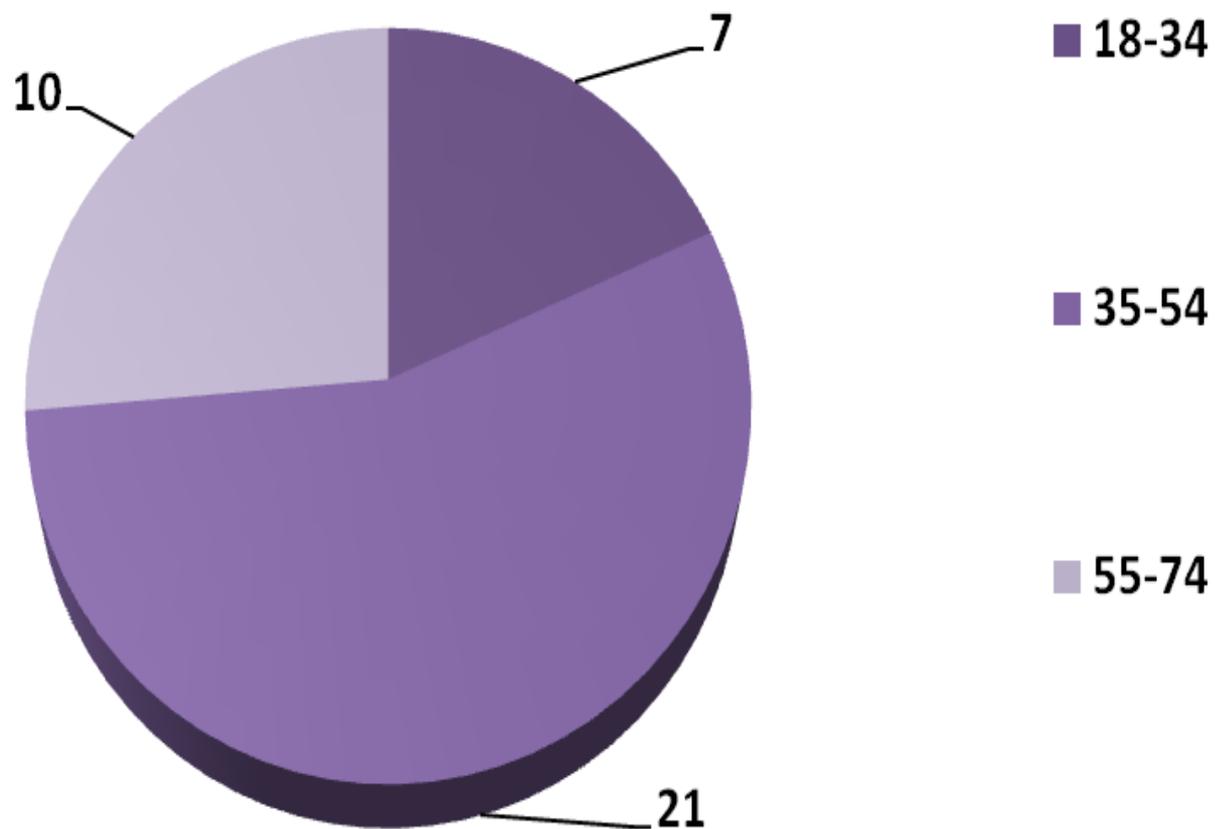
***Задачи программы:***

- **Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.**
- **Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.**
- **Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников.**
- **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.**

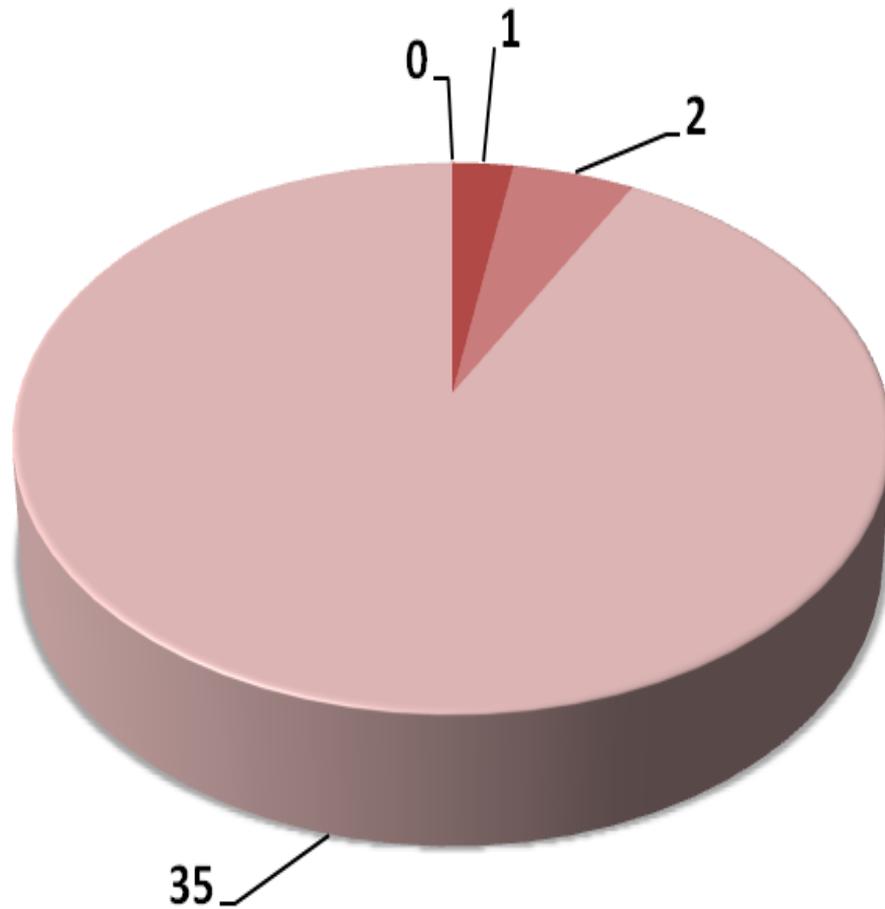
# Пример мероприятий на год

- Проведение анкетирования, с целью выявления факторов влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников.
- Вакцинация сотрудников от ГРИППА
- Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
- Проведение круглого стола «ЗОЖ- это здорово!»
- Занятия по дыхательной гимнастике.
- «День здоровья (например, День без сахара, «День – 10000 шагов» и т.д) «Неделя здоровья»
- Коллективный отдых на свежем воздухе.
- Тренинг по профилактике эмоционального выгорания.
- Посещение сенсорной комнаты сотрудниками.
- Проведение корпоративных мероприятий (музей «Творчество сотрудников», мастер-классы, конкурсы)
- Проведение «Недели психологии»
- Мастер-класс по правильному питанию «Здоровое питание по вкусу!»
- Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения и т.д.

## Возраст сотрудников



## Статус курения



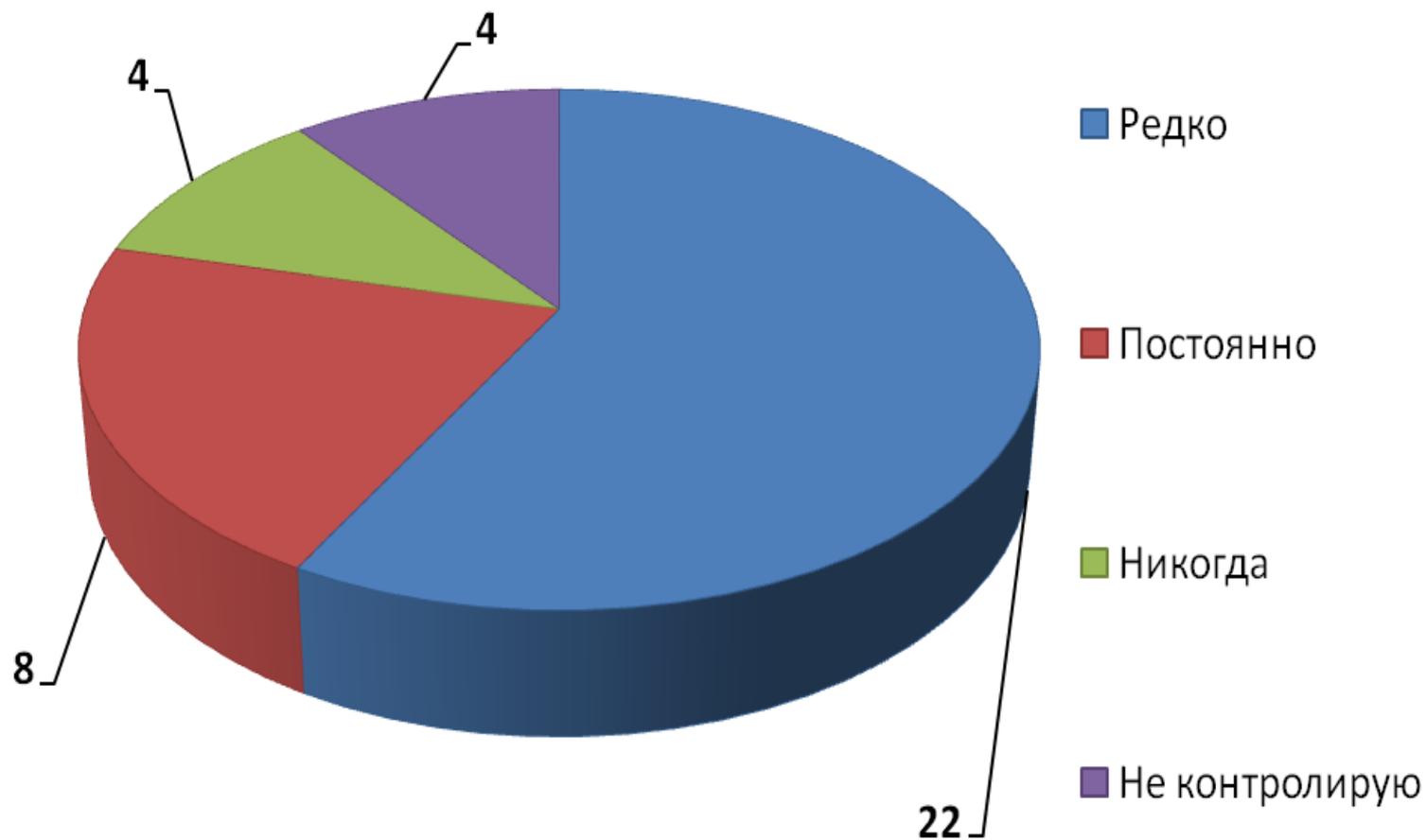
■ Ежедневно

■ Нерегулярно

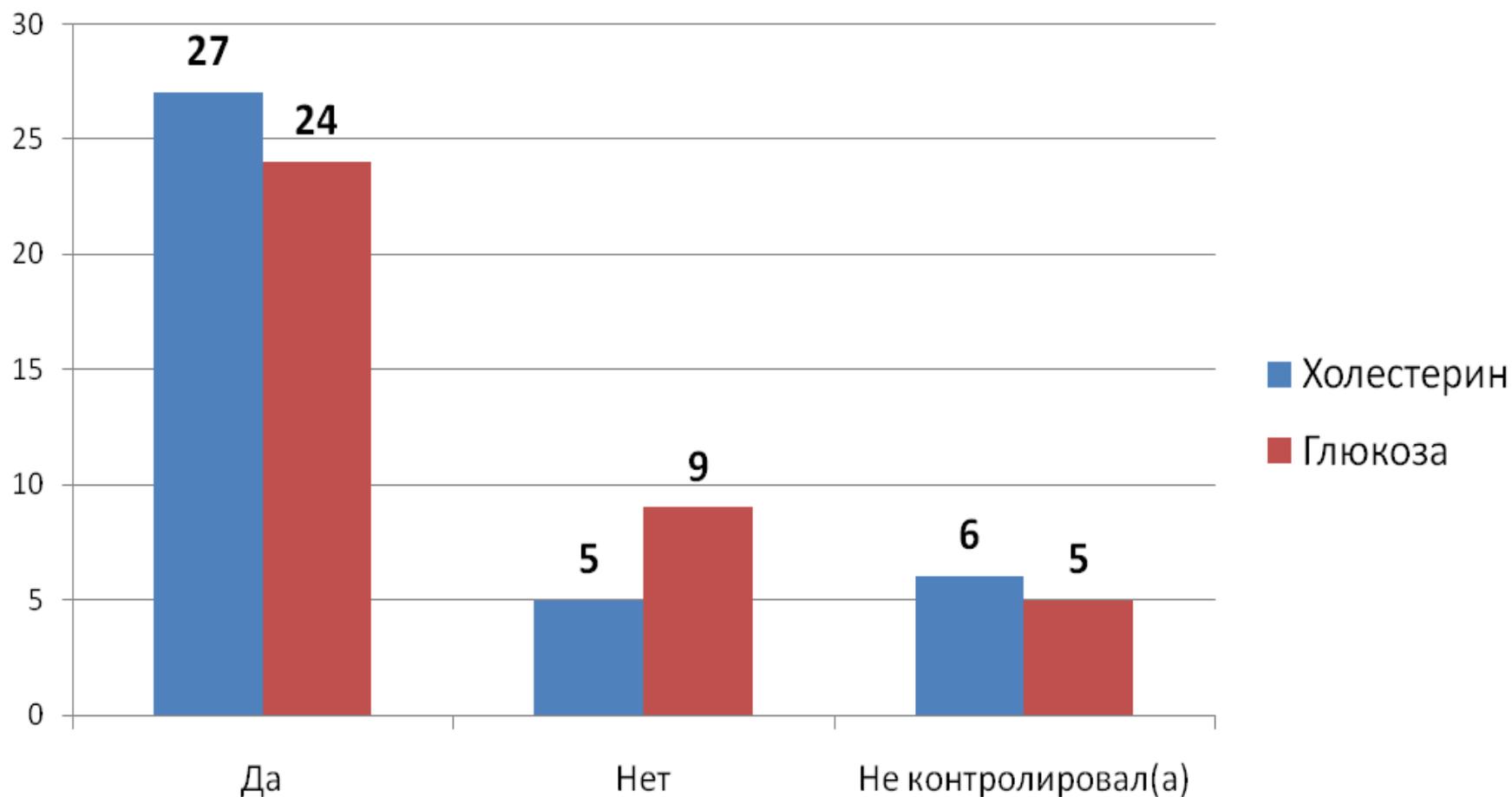
■ Бросил (а)

■ Никогда не курил(а)

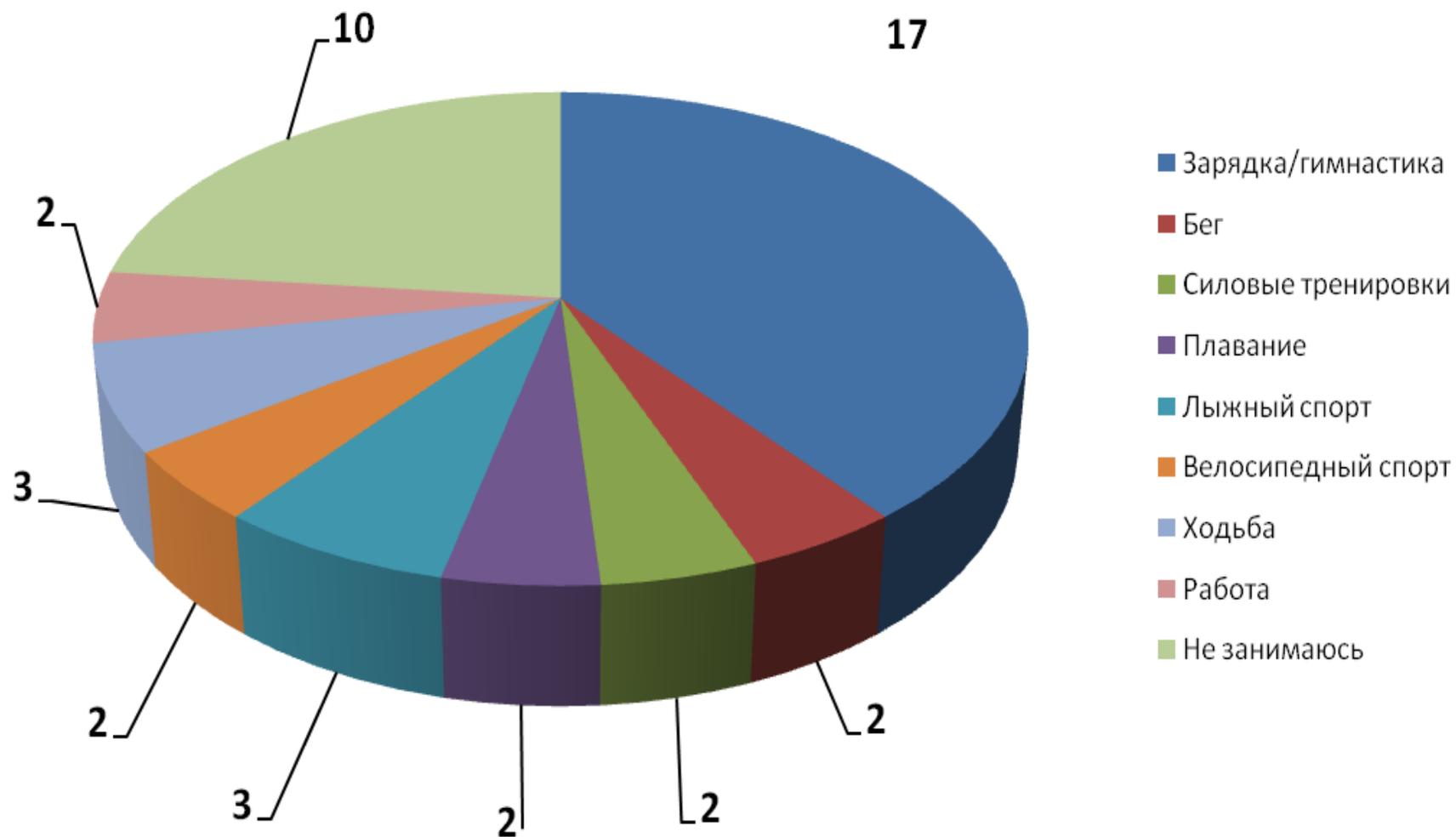
## Повышенное артериальное давление



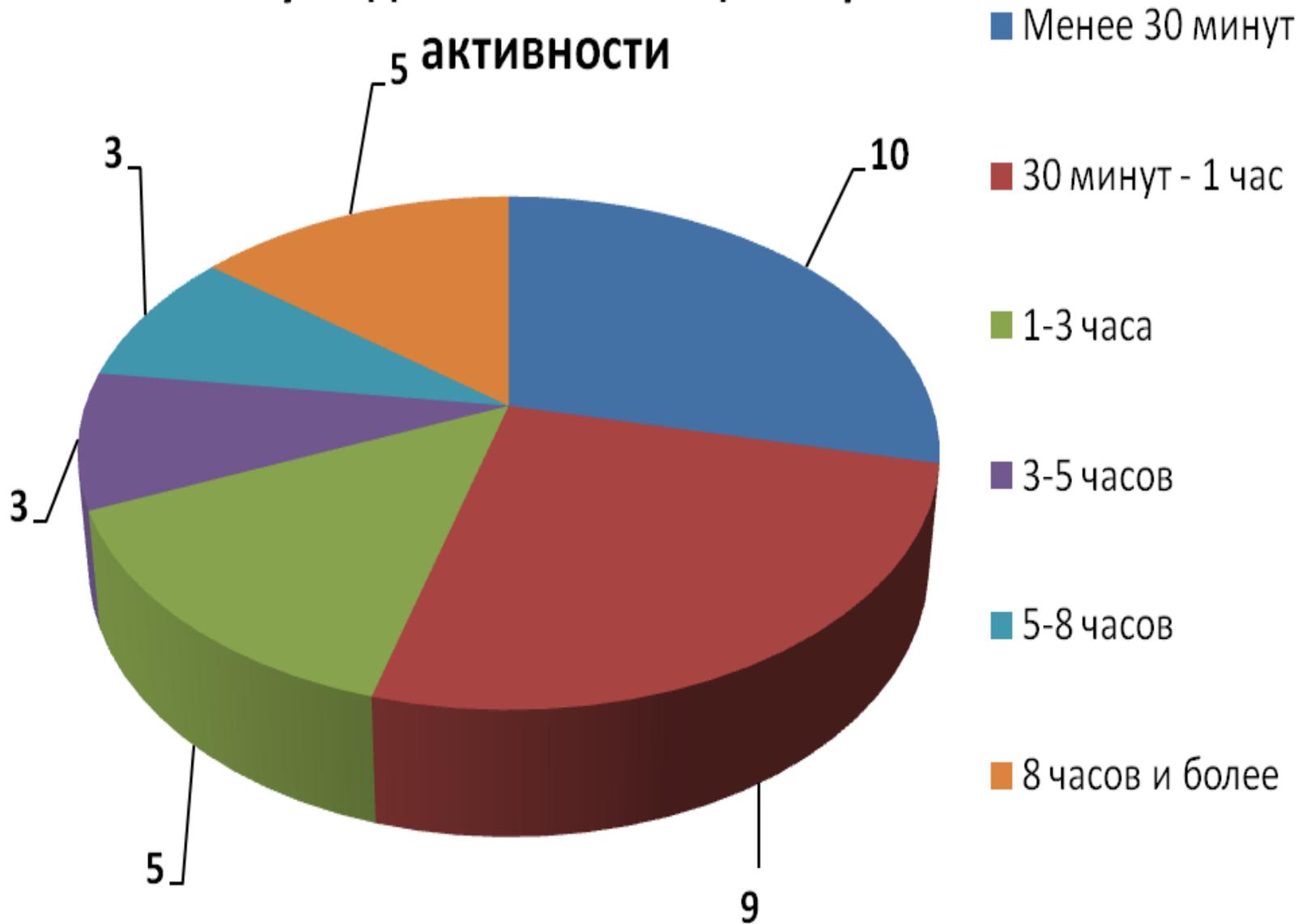
## Знаете ли вы свой уровень холестерина/глюкозы в крови



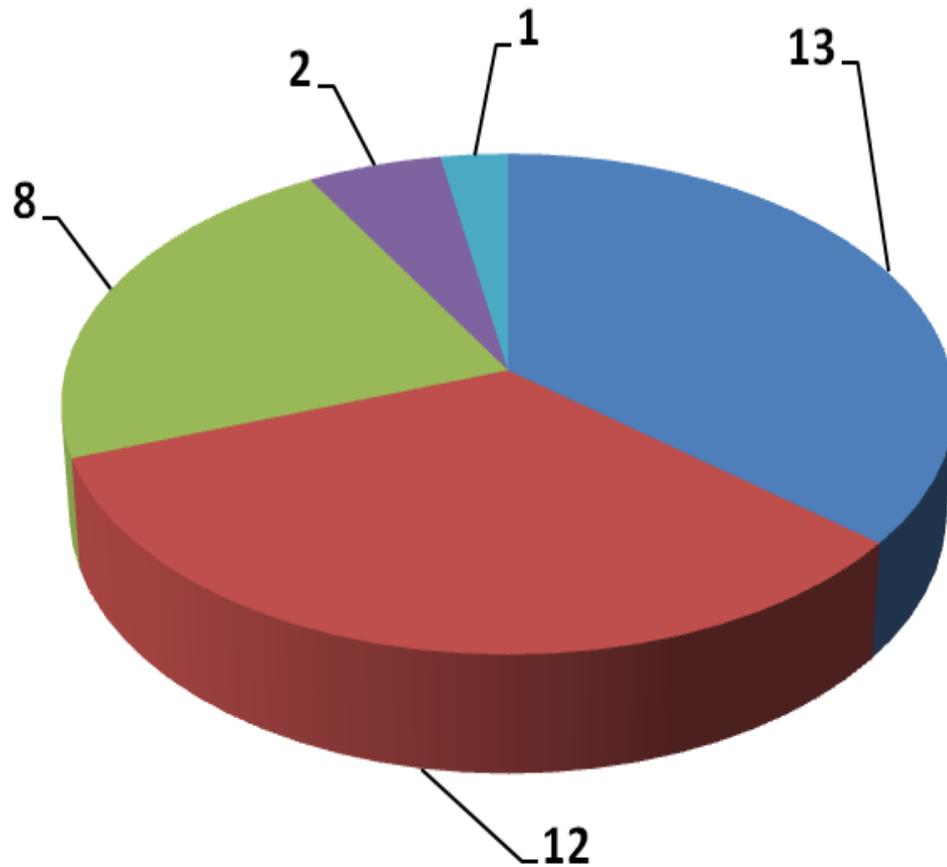
## Какими видами физической активности занимаетесь



# Сколько минут в день вы посвящаете физической



## Индекс массы тела



■ Нормальная масса тела

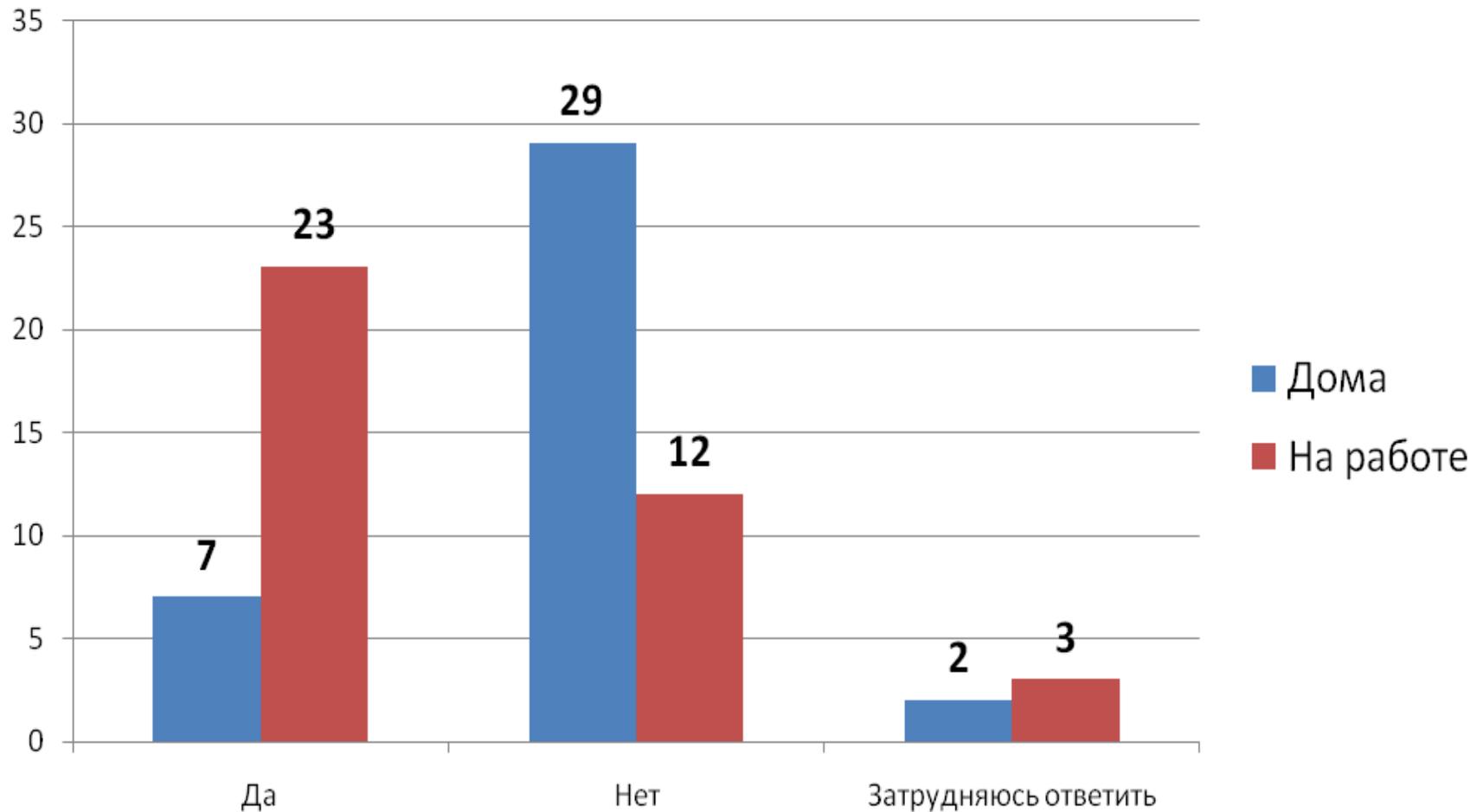
■ Избыточная масса тела  
(предожирение)

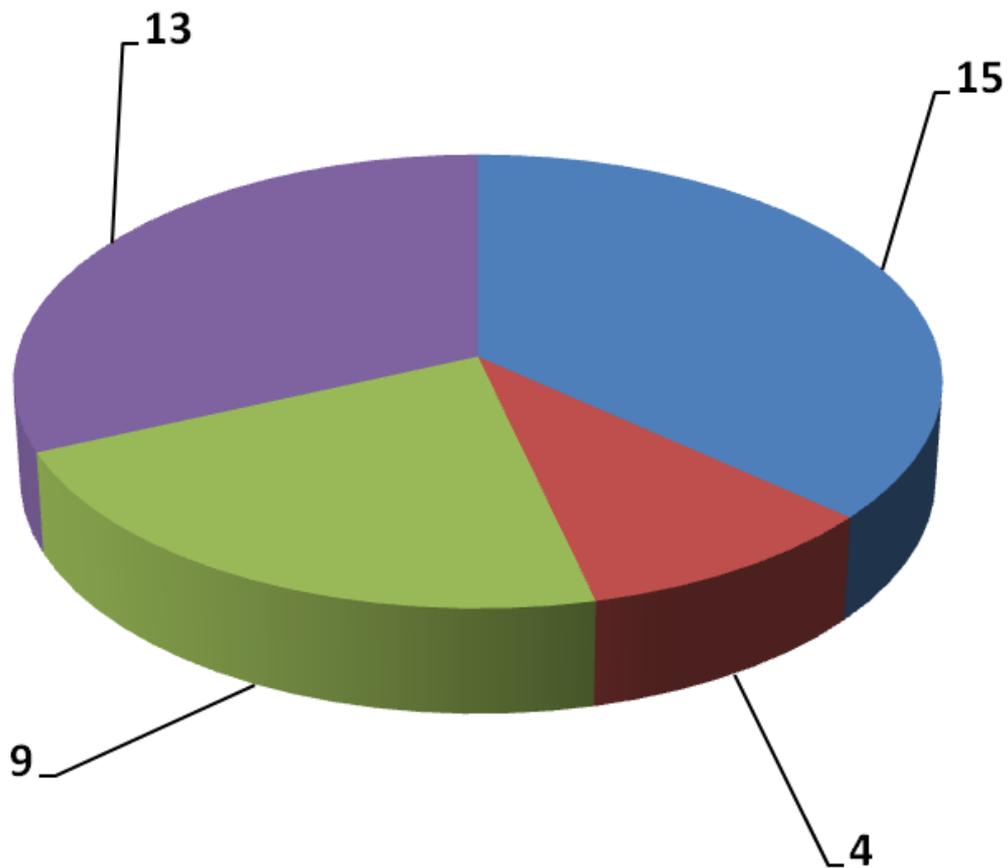
■ Ожирение 1 ст.

■ Ожирение 2 ст.

■ Ожирение 3 ст.

## Испытываете ли вы сильные психоэмоциональные нагрузки?





- По вопросам здорового питания и похудения
- По вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального давления
- По вопросам спорта и здорового образа жизни
- Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках стрессовых ситуациях

## **Какие мероприятия по укреплению здоровья, на Ваш взгляд, могут проводиться на Вашем рабочем месте?**

- **Группа здоровья – 2**
- **«Неделя здоровья» для сотрудников**
- **Спартакиада для сотрудников**
- **Физические упражнения 2 раза в неделю**
- **Оберегать здоровье детей в группах**
- **Уменьшить количество детей в группа до 20-25 человек**
- **Оздоровительно-производственная работа с сотрудниками**
- **Лечебная гимнастика**
- **Йога**
- **Фитнесс**
- **Фиточай**
- **Чистая вода**
- **Неограниченное количество бутилированной воды**
- **Комната отдыха**
- **Свежий воздух в помещении**
- **Спокойный ритм работы**
- **Песенный кружок**
- **Ходьба на беговой дорожке**
- **Уменьшить нагрузки на рабочем месте**
- **Плавание**

# Мастер-класс «Здоровое питание по вкусу!»



# Страхование работников от клещей



2022

## ПАМЯТКА застрахованному Уважаемый Застрахованный!



Вы стали обладателем **Иммунокарты** – документа, обеспечивающего доступ к современной, проверенной и надежной программе защиты от клещевых инфекций, в том числе клещевого энцефалита. ИММУНОКАРТА – обновленная программа «Объединенная Сибирская Противоклещевая Защита» (ОСПЗ).

В случае укуса (присасывания) клеща с **Иммунокартой** Вы можете обратиться за медицинской помощью в более **500 пунктов** обслуживания в эндемичных территориях страны. Основные пункты перечислены в данной Памятке.

**Иммунокарта** дает возможность **всем** Застрахованным получить профилактическую инъекцию противоклещевого иммуноглобулина.

С **Иммунокартой** также можно исследовать клеща на клещевые инфекции в пунктах, помеченных значком \* (если данная услуга включена в Программу страхования).

**Информация в Списке Пунктов в течение сезона может корректироваться.**

Актуальный список можно узнать:

по телефону 8-800-707-05-94;

на сайте [www.imkart.ru](http://www.imkart.ru);

в мобильном приложении «Иммунокарта».

скачать приложение



**Обращаем Ваше внимание:**

1. После укуса клеща следует обращаться за помощью в возможно более ранние сроки. Серопрофилактика клещевого энцефалита наиболее эффективна в первые 2 суток после инфицирования, позднее 4-х дней после укуса иммуноглобулин **не применяется**.
2. Основным документ для обращения – **Иммунокарта** с действующим сроком, оформленная на Ваше имя. С ней обязательно предъявление **удостоверения личности** (паспорт, свидетельство о рождении ребенка). Страховой полис для получения инъекции иммуноглобулина не требуется.
3. Введенный иммуноглобулин защищает в течение одного месяца, поэтому при повторных укусах клещей в это время дополнительных инъекций иммуноглобулина не требуется. Не рекомендуется вводить иммуноглобулин более 2-х раз за сезон.
4. При появлении симптомов болезни после укуса клеща (головная боль, слабость, повышение температуры тела) необходимо обратиться к участковому врачу и, в случае направления на госпитализацию с подозрением на клещевую инфекцию, сообщить в свою страховую компанию.
5. Для получения справочной информации и в случаях возникновения сложностей при обращении за медицинской помощью телефон горячей линии.

**8-800-707-05-94**

Звонок по России  
бесплатный

1

**8-800-707-05-94**

Звонок по России  
бесплатный

1

# Гимнастика для сотрудников «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»



# Районные соревнования по дартсу и настольному теннису



# Квест «Будь здоров» (Для сотрудников ДОУ)



**Правила здорового образа жизни**

1. Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше овощей, содержащих клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужимайтесь позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раз в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены: Не нервничайте.
7. Защищайте свой организм.
8. Не курите, не употребляйте алкоголь и другие вредные привычки.

**Здоровье – это самый дорогой и самый драгоценный дар, который получил человек от природы**

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 395 компенсирующего вида»

**Здоровым быть здорово!**

**Здоровье бывает разным**

2020 год

**Выставочные стенды**

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 395 компенсирующего вида»

**О чем говорят ваши рисунки: цвет и символ**

2020 г.



# Всероссийской акции «Человек идущий»



# Тренинг по профилактике эмоционального выгорания.



**Спасибо за внимание!**  
**ВСЕМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!**

