Сетевой график реализации корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников
«Здоровье на рабочем месте» ГАУЗ "Стоматологическая поликлиника №9"

наименование организации

№	Мероприятия	декабрь				январь				февраль				март				апрель				май		
		1 нед	2 нед	3 нед	4 нед	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед	1 нед	2 нед	3 нед
1	**Организационные мероприятия**																							
1.1.	Создание рабочей группы (оргкомитет) по реализации программы																							
1.2.	Разработка графика реализации мероприятий программы																							
1.3.	Разработка системы поощрений сотрудников за достижения по изменению образа жизни (путевки,																							
1.4.	Проведение оценки условий для формирования и поддержания здорового образа жизни работников: - наличие																							
2	**"Оцени риски своего здоровья"**																							
2.1.	Организация и проведение анкетирования сотрудников:																							
	ГАУЗ "Стоматологическая поликлиника № 9" (ул.Козловская, 25)																							
	стоматологическое отделение Октябрьского района																							
	стоматологическое отделение Котельниковского района																							
	стоматологическое отделение Иловлинского района																							
	стоматологическое отделение Калачёвского района																							
2.2.	Определение наличия поведенческих факторов риска по результатам анкетирования																							
2.3.	Объединение в группы по факторам риска																							
3	**"В двтижении жизнь свою ведем!"**																							
3.1.	Проведение производственной гимнастики (ежедневно): для глаз, для рук (кистевой экспандер), ходьба на месте или присядания																							
3.2.	Посещение 1 раз в неделю бассейна (ФОК по заключению договора) в зависимости от сан.эпид.обстановки																							
3.3.	Тренировки сборной команды по мини - футболу в зависимости от сан.эпид.обстановки																							
3.4.	Чемпионат по мини -футболу "Кубок ВРАС" в зависимости от сан.эпид.обстановки																							
3.5.	Областная спартакиада работников здравоохранения в зависимости от сан.эпид.обстановки																							
3.6.	Консультативные беседы																							
4.	**Здоровое питание - основа процветания!**																							
4.1.	Информационные плакаты, напоминающие о важности здорового питания (пример-картинка)																							

4.2.	Конкурс "Шеф-повар поликлиники" в номинации разработка простых рецептов для правильного питания																							
4.3.	Консультативные беседы																							
5.	**"Дыши легко!"**																							
5.1.	Демонстрация комплекса "Дыхательная гимнастика"																							
5.2.	Комплекс дыхательной гимнастики разной направленности																							
5.3.	Консультативные беседы																							
6.	**"Управляй стрессом!"**																							
6.1.	Игра "Дартс"																							
6.2.	"Песочная терапия"																							
6.3.	"Раскраски антистресс"																							
6.4.	Массажное кресло																							
6.5.	Культурно-досуговые мероприятия																							
7.	**"Азбука здоровья"**																							
7.1.	Создание на сайте раздела «Мы и ЗОЖ»																							
7.2.	Размещение актуальной информации по ЗОЖ, реализации программы укрепления здоровья, фотоотчетов, очерков о проведении мероприятий программы и т.д																							
7.3.	Консультативные беседы																							
8.	**Медицинские мероприятия**																							
8.1.	Проведение переодических медицинских осмотров																							
8.2.	Проведение вакцинации сотрудников																							

	июнь				июль				август				сентябрь				октябрь				ноябрь			
4 нед	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед	1 нед	2 нед	3 нед	4 нед