

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома  
МУ ДО «ЦЮТ» г. Ухты

Ботоси В.В. Ботош

«24» февраля 2026 год



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ ДО «ЦЮТ» г. Ухты

Иванковицер В.А. Иванковицер

«24» февраля 2026 год

Корпоративная программа укрепления здоровья  
работающих в МУ ДО «ЦЮТ» г. Ухты

| № п/п | План мероприятий                                  | Срок проведения | Цель мероприятий   | Реализация мероприятий, направленных на укрепление здоровья работников   |
|-------|---|-----------------|--|--|
| 1     | 2   | 3               | 4  | 5  |
| 1     | Профилактика инфекций и вакцинация                | 1 раз в год     | предупреждение развития инфекционных заболеваний   | 1. информационная кампания среди сотрудников о необходимости принятия профилактических мер в период эпидемий и пользе вакцинации<br>2. обеспечение средствами индивидуальной защиты от инфекций, моющими и дезинфицирующими средствами<br>3. установка УФ-рециркуляторов |
| 2     | Периодический медицинский осмотр                  | 1 раз в год     | наблюдение за состоянием здоровья работников в условиях воздействия профессиональных вредностей, профилактика и своевременное установление начальных признаков профессиональных заболеваний, а также предупреждение несчастных случаев | прохождение медицинского осмотра в поликлинике   |
| 3     | Диспансеризация                                   | 1 раз в год     | раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития   | прохождение профилактического осмотра в поликлинике  |
| 4     | О вреде курения (в том числе о пассивном курении) | 1 раз год       | повышение осведомленности об отрицательном влиянии курения, на организм человека   | 1. информационная поддержка (визуализация) (печатные материалы -(брошюры, листовки, буклеты),<br>2. размещение наглядных   |

| № п/п | План мероприятий  | Срок проведения  | Цель мероприятий   | Реализация мероприятий, направленных на укрепление здоровья работников  |
|-------|---|------------------|--|---|
| 1     | 2   | 3                | 4  | 5   |
|       |   |                  |  | <p>материалов в офисе</p> <p>3.использование корпоративного информационного портала (корпоративный сайт, информационная страница о здоровье/рассылки по e-mail/чат)</p> <p>4.презентации, видео/аудио ролики</p> <p>5.встречи с медицинским специалистом (врач-терапевт, врач-нарколог)</p> <p>6. предоставление ссылки на тематические публикации, размещенных на сайтах медицинских научных сообществ</p>   |
|       | <p>Здоровое питание (о пользе потребления в пищу овощей и фруктов и вреде чрезмерного потребления соли)</p> | <p>постоянно</p> | <p>повышение осведомленности о рационе здорового питания, обучению формированию здоровых навыков, повышение приверженности к здоровому питанию</p> | <p>1.информационная поддержка (визуализация) (печатные материалы -(брошюры, листовки, буклеты),</p> <p>2.размещение наглядных материалов в офисе</p> <p>3.использование корпоративного информационного портала (корпоративный сайт, информационная страница о здоровье / рассылки по e-mail / чат)</p> <p>4.презентации, видео/аудио ролики</p> <p>5.встречи с медицинским специалистом (врач-диетолог, врач-эндокринолог, специалист медицинской профилактики) / или дистанционно для проведения лекций, мастер-классов и семинаров</p> <p>6. предоставление ссылки на тематические публикации, размещенных на сайтах медицинских научных сообществ.</p> |

| № п/п | План мероприятий   | Срок проведения | Цель мероприятий  | Реализация мероприятий, направленных на укрепление здоровья работников  |
|-------|--|-----------------|---|---|
| 1     | 2  | 3               | 4   | 5   |
|       | Повышение физической активности  | постоянно       | повышение информированности работников о пользе физической активности и мотивации к повышению уровня физической активности, борьба с гиподинамией | <p>1.информационная поддержка (визуализация) (печатные материалы -(брошюры, листовки, буклеты),</p> <p>2.размещение наглядных материалов в офисе</p> <p>3.использование корпоративного информационного портала (корпоративный сайт, информационная страница о здоровье / рассылки по e-mail / чат)</p> <p>4.презентации, видео/аудио ролики с комплексом физических упражнений</p> <p>5.встречи с медицинским специалистом (врач-терапевт) / или дистанционно для проведения лекций, мастер-классов и семинаров</p> <p>6. предоставление ссылки на тематические публикации, размещенных на сайтах медицинских научных сообществ</p> <p>7. организация физкультур-минуток (зарядка для офиса- в течении рабочего дня)</p> <p>8.практика «Пешком на работу и с работы»/«Неделя без автомобиля»/«На работу - на велосипеде!»</p> |
|       | Мероприятия по повышению осведомленности и сотрудников об алкоголе, рисках для здоровья, связанных с ним | 1 раз год       | информирование работников о вреде алкоголя и рисках, связанных с его потреблением   | <p>1.информационная поддержка (визуализация) (печатные материалы -(брошюры, листовки, буклеты),</p> <p>2.встречи с медицинским специалистом (врач-терапевт, врач-нарколог)</p> <p>6. предоставление ссылки на тематические публикации, размещенных на сайтах медицинских научных сообществ</p>  |

| № п/п | План мероприятий  | Срок проведения | Цель мероприятий   | Реализация мероприятий, направленных на укрепление здоровья работников  |
|-------|---|-----------------|--|---|
| 1     | 2   | 3               | 4  | 5   |
|       | Профилактика и коррекция избыточной массы тела и ожирения | 1 раз год       | информирование о здоровом пищевом поведении, для снижения риска развития заболеваний, связанных с избыточным накоплением жировой ткани | 1.использование корпоративного информационного портала (корпоративный сайт, информационная страница о здоровье / рассылки по e-mail / чат)<br>4.презентации, видео/аудио ролики<br>5.встречи с медицинским специалистом (врач-диетолог, врач-эндокринолог, специалист медицинской профилактики) / или дистанционно для проведения лекций, мастер-классов и семинаров<br>6. предоставление ссылки на тематические публикации, размещенных на сайтах медицинских научных сообществ. |