

# Сохранение психологического здоровья и благополучия



● **Проведение** открытых встреч с руководством предприятия для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной психозмоциональной среды.

● **Проведение** Дня/Недели/Месяца психозмоционального здоровья.

● **Организация** телефонной линии психологической поддержки работников.

● **Обучение** работников и руководителей практике психозмоциональной разгрузки на рабочем месте. Формирование у сотрудников навыков управления психозмоциональным состоянием.

● **Организация** работы комнаты психозмоциональной разгрузки.



# Здоровое питание на рабочем месте



- 🍊 **Обеспечение** сотрудников питьевой водой
- 🍊 **Организация** питания в рабочее время (столовая, буфет или комната для приема пищи)
- 🍊 **Обеспечение** выбора продуктов и блюд для здорового питания в столовых и буфетах
- 🍊 **Маркировка** «Здоровое питание» на блюда и напитки
- 🍊 **Ограничение** соли, сахара и насыщенных жиров в рационах.
- 🍊 **Обучение** сотрудников компании и работников предприятия общественного питания, расположенного на территории компании, основам рациона здорового питания.



- 🍊 **Организация** школы здорового питания и профилактики избыточного веса.
- 🍊 **Проведение** конкурсов рецептов блюд для здорового питания, тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания.
- 🍊 **Оценка** пищевых привычек и рационов сотрудников через анкетирование.

## НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ



## Успех реализации корпоративных программ зависит от мотивации сотрудников



# Перспективы внедрения корпоративных программ



## «УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»

### ДЛЯ РАБОТНИКА

- Укрепление здоровья и улучшения самочувствия
- Повышение информированности о принципах ЗОЖ
- Выявление заболеваний на ранней стадии и их профилактика
- Сокращение трат на медицинское обслуживание
- Укрепление корпоративного духа



### ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЯ

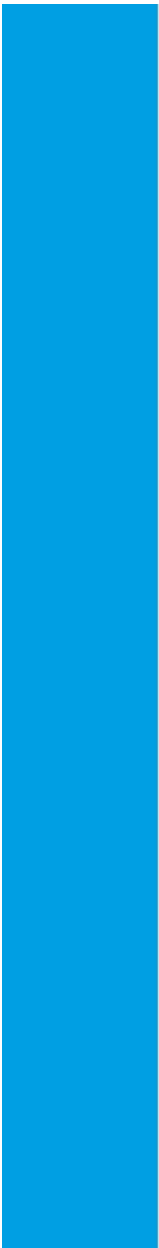
- Сохранение здоровых трудовых ресурсов
- Сокращение трудопотерь по болезни
- Снижение текучести кадров
- Рост производительности труда
- Улучшение имиджа предприятия
- Создание и продвижение положительного образа компании



### ДЛЯ ГОСУДАРСТВА

- Снижение уровня заболеваемости
- Снижение смертности
- Увеличение национального дохода
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью
- Снижение дней нетрудоспособности





---

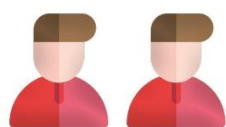
Электронные приборы доставки никотина попадают под действие ФЗ № 15 от 23.02.2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Это запрет на рекламу, продажу или помощь в приобретении несовершеннолетним, употребление в общественных местах.

**Штраф от 1,5 тыс. руб.**

---

**КАЖДЫЙ ВТОРОЙ**

**курильщик хочет отказаться  
от вредной привычки.**



**КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ**

**пытался бросить курить.**

**Вы можете получить помощь в отказе  
от курения по бесплатному  
федеральному телефону:**

**8 800 200 0 200**

**и на сайте:**

**бросаемкурить.рф**

## Плюсы при отказе от курения:



**Через 20 минут** после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений



**В течение 12 часов** нормализуется содержание оксида углерода в крови



**В течение трех недель** нормализуется функция легких



**На 50%** сокращается риск инфарктов и инсультов



Каждый курильщик может получить прибавку к своему бюджету **до 25 тысяч рублей в год**, отказавшись от курения (примерно такую сумму в среднем тратит курящий на сигареты в течение года).



плюс  
до 25 000 р.





**Откажись**

**ОТ**



**ТАБАКА**