

С 27 апреля по 3 мая 2026 года проводится Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля).



27 апреля 2026 г.

Перспективы внедрения корпоративных программ

«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»



ДЛЯ РАБОТНИКА	ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЯ	ДЛЯ ГОСУДАРСТВА
<ul style="list-style-type: none">Укрепление здоровья и улучшения самочувствияПовышение информированности о принципах ЗОЖВыявление заболеваний на ранней стадии и их профилактикаСокращение трат на медицинское обслуживаниеУкрепление корпоративного духа	<ul style="list-style-type: none">Сохранение здоровых трудовых ресурсовСокращение потерь по болезниСнижение текучести кадровРост производительности трудаУлучшение имиджа предприятияСоздание и продвижение положительного образа компании	<ul style="list-style-type: none">Снижение уровня заболеваемостиСнижение смертностиУвеличение национального доходаСнижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностьюСнижение дней нетрудоспособности



Некоторые аспекты, которые обычно затрагиваются в рамках таких мероприятий:

- Организация рабочего пространства.** Эргономика (регулировка высоты стула и стола, использование подставки для ноутбука), освещение (естественный свет предпочтительнее искусственного), чистота и свежий воздух (регулярное проветривание и уборка).
- Физическая активность.** Мини-разминки каждые 1–2 часа (наклоны, вращения шей, потягивания), использование лестницы вместо лифта, корпоративные активности (йога, зарядка, пешие прогулки в обеденный перерыв).

- **Питание и водный баланс.** Здоровые перекусы (орехи, фрукты, йогурт) вместо фастфуда, достаточное количество воды (1,5–2 литра в день), регулярные обеденные перерывы.
- **Забота о ментальном здоровье.** Минимизация стресса через планирование задач, делегирование, отказ от многозадачности, создание комфортной психологической атмосферы в коллективе.
- **Профилактика профессиональных заболеваний.** Например, гимнастика для глаз для офисных работников, удобная обувь и компрессионные чулки для тех, кто работает «на ногах», регулярные медосмотры и вакцинация.
- **Как компании могут поддержать здоровье сотрудников?**
- Внедрение корпоративных программ по оздоровлению.

Организация зон отдыха (мягкие диваны, настольные игры, тихие комнаты).

Гибкий график и возможность удаленной работы для снижения стресса.

Здоровые сотрудники – это продуктивные, мотивированные и счастливые люди!