

## **В корпоративные программы входят следующие направления:**

1. Здоровое питание на рабочем месте. Именно, питание может повлиять на способность сотрудника эффективно выполнять свою работу, например, увеличивая общие энергетические ресурсы организма, улучшать его способность концентрироваться.
2. Физическая активность. Физическая активность является необходимой частью здорового образа жизни. Программы здоровья на рабочем месте способствуют включению физической активности в повседневную жизнь, создают среду, поддерживающую необходимый уровень физической активности.
3. Отказ от курения. Курильщики, как правило, болеют чаще, чем некурящие. Помимо запретительных мер, которые целесообразнее проводить путем создания равноценной альтернативы, работодатели могут включить в свои программы укрепления здоровья на рабочем месте предложение услуг по отказу от курения на предприятии или предоставление времени на прием к врачу для обсуждения вопроса о том, как бросить курить.
4. Сокращение приема алкоголя. Употребление алкоголя на рабочем месте может привести к различным медико-социальным и экономическим последствиям для работников и организаций. Поэтому в программы оздоровления рабочих мест важно включать меры, направленные на выявление лиц с риском пагубного потребления алкоголя и оказание им профилактической помощи.
5. Управление стрессом. Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение. Программы здоровья на рабочем месте, которые помогают сотрудникам справляться со стрессом, могут улучшить их здоровье и благополучие.
6. Профилактические мероприятия, проф. осмотры, диспансеризация и своевременная вакцинопрофилактика являются залогом здорового активного долголетия.

*«Примерно треть нашей жизни мы проводим на рабочем месте, поэтому очень важно создавать культуру здорового образа жизни в трудовом коллективе. Ведь только здоровая команда может достигнуть высоких результатов в работе»*