



Проект профсоюзного комитета «ТНГ-Групп» «12 шагов к здоровой жизни»



Проект был реализован в январе 2023 года

Цели проекта:

- ✓ Привлечь большее число количество работников к профсоюзу, тем самым увеличить членство.
- ✓ Укрепление физического и эмоционального здоровья работников-членов профсоюза
- ✓ Увеличить участие работников, находящихся территориально далеко в профсоюзной жизни

Охват аудитории 1 500 чел.



- ✓ На профсоюзной страничке в Телеграм, в начале каждого месяца публикуется задание, которое должны выполнить участники проекта.
- ✓ Участником проекта может быть только член профсоюза и подписчик профсоюзного Телеграм канала.
- ✓ Участники снимают на фото и видео выполнение своего задания и выкладывают под постом в Телеграм.
- ✓ В конце каждого месяца профсоюзный комитет выбирает трех победителей текущего месяца.
- ✓ Победители получают призы, а для всех участников профсоюзный комитет организует командообразующее мероприятие или экскурсионную поездку.
- ✓ Проект продолжается до конца 2023года. По окончании проекта будут выбраны наиболее активные участники за все 12 месяцев и награждены туром выходного дня в один из санаториев РТ



1 месяц проекта- **январь** был посвящен снежным активностям и забавам

1 задание:

Встать на лыжи на лыжной базе Бугульмы и дойти до Большой сосны, сделать фото и разместить фото в комментариях

Для иногородних работников было предложено слепить Снеговика-Геофизика, сделать фото и разместить в комментариях



2 месяц проекта- **февраль** был посвящен воде и все, что с ней связано

2 задание:

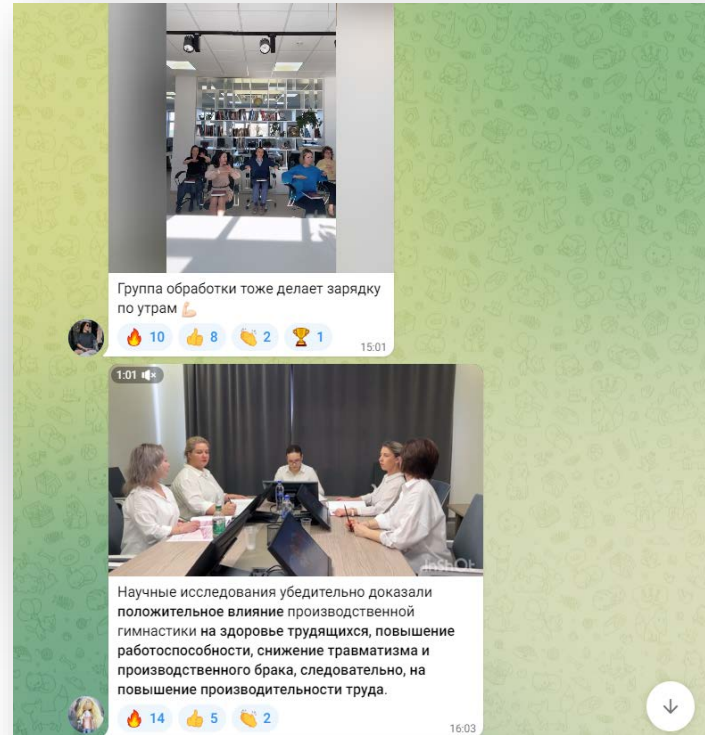
- ✓ Необходимо снять видео зимнего закаливания
- ✓ Нужно организовать чаепитие с коллегами, семьёй, друзьями в оригинальном жанре, угостить их своим авторским чаем, сделать интересное постановочное фото, приложить рецепт авторского чая и разместить работы в комментариях



3 месяц проекта- **март** был посвящен физическим упражнениям

3 задание:

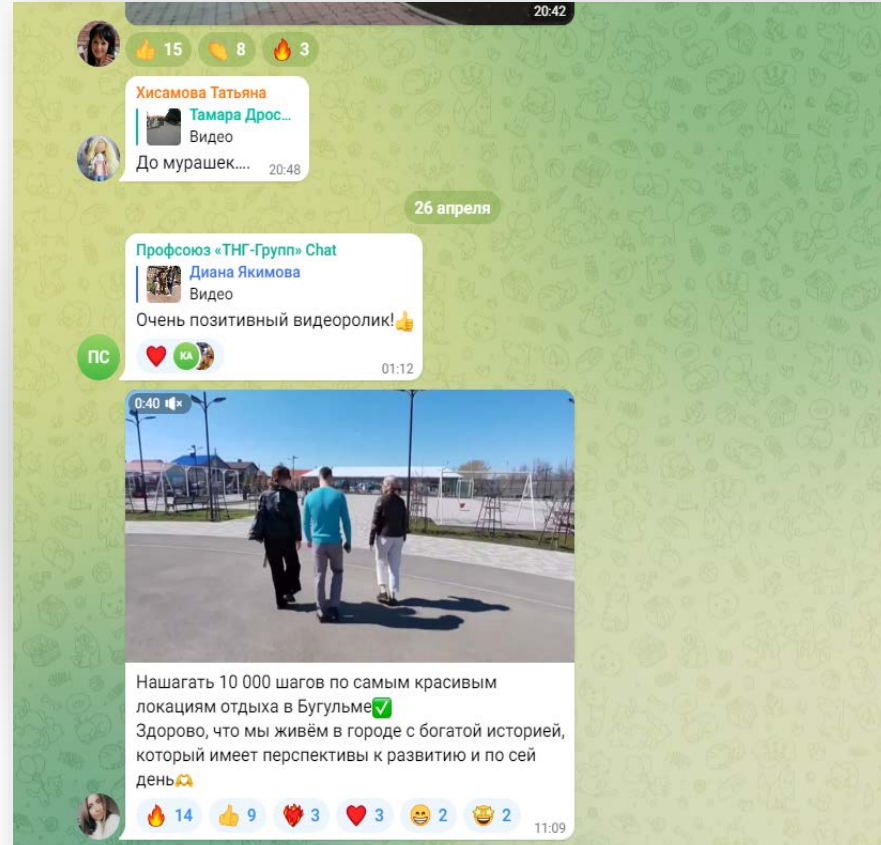
- ✓ Придумать небольшой комплекс упражнений интересно, с пользой, с креативом провести производственную гимнастику на рабочем месте с коллегами. Снять видео и выложить в комментариях.



4 месяц проекта- **апрель** был посвящен ходьбе и бегу

4 задание:

- ✓ Пройти за весь день 7000-10000 шагов
- ✓ По пути следования найти достопримечательность, рассказать о ней. Снять на видео и выложить в комментариях



В конце каждого месяца профсоюзный комитет для участников проекта организует командообразующее мероприятие или экскурсионную поездку



Оздоровительное мероприятие «Хаски едут в гости»



Семейная поездка в конный дворик «Алмакай»



Оздоровительное мероприятие «Нижнекамские термы»



Экскурсия «Старинные усадьбы и монастыри Бугульминского уезда»

