



Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ» пст. Кажым  
С.М.Костина

# Корпоративная программа укрепления здоровья СОТРУДНИКОВ «Здоровый образ жизни – это круто»

**Содержание программы**  
**«Здоровый образ жизни – это круто».**

№ Раздела	Название	Страница
	Паспорт программы	2
	Введение	5
1	Характеристика сферы реализации программы	6
2	Цели и задачи программы	7
3	Сроки и этапы реализации программы	8
4	Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы	9
5	Оценка эффективности реализации программы	10
6	Система основных мероприятий	10
6.1	Профилактика потребления табака с вредными последствиями»	10
6.2	Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями»	11
6.3	Реализация мер по повышению физической активности	12
6.4	Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия	13
6.5	Реализация мер по здоровому питанию	14
7	Сайты ЗОЖ	15
8	Терминология программы	16

### Программа

«Здоровый образ жизни – это круто»  
на 2022— 2027 годы (далее —программа)

#### Паспорт программы

Ответственный исполнитель программы	Администрация МБОУ «СОШ» пст. Кажым, руководитель ШСК «Авангард»
Участники программы	Трудовой коллектив школы
Цели программы	Создание здоровьесберегающей среды МБОУ «СОШ» пст Кажым, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников школы
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.</li><li>2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.</li><li>2.Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.</li><li>3.Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.</li><li>4.Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.</li><li>5.Проведение для работников профилактических мероприятий.</li><li>6.Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.</li><li>7.Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.</li><li>8.Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива школы.</li><li>9.Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.</li><li>10. Повышение производительности труда и конкурентоспособности образовательной организации.</li><li>11. Проведение медико-социологических исследований</li></ol>

	для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса.
Основные показатели (индикаторы) программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения.</li> <li>2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ Жизни, отказ от употребления алкогольных напитков</li> <li>3.100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания.</li> <li>4.Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом;</li> <li>5.Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.</li> </ol>
Этапы и сроки реализации программы	С 2022 по 2027 год, без разделения на этапы
Ресурсное обеспечение реализации программы	Финансирование программы из внебюджетных средств
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами.</li> <li>2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.</li> <li>3.Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива.</li> <li>4.Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.</li> <li>5.Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.</li> <li>6.Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.</li> <li>7.Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.</li> <li>8.Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.</li> <li>9.Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ОО.</li> <li>10. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.</li> <li>11.Повышение имиджа МБОУ «СОШ» пст. Кажым.</li> <li>12.Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.</li> </ol>

	13.Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.
--	--

### **Введение**

В 2020 - 2022 годах интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. На это повлияла пандемия и естественная динамика: курс на здоровый образ жизни стал неотъемлемой частью многих людей. В нынешнее время люди стараются быть в курсе всего происходящего, следовать всем современным тенденциям. Тренд, тенденция пришло в русский язык из английского языка и прочно вошло в нашу повседневную речь. Дословно оно переводится как “тенденция”. *Тренд — это термин, подразумевающий изменение чего-либо с течением времени. Данное понятие применяют в различных областях науки, культуры, политики, экономики и многих других сферах.*

ЗОЖ и правильное питание стали трендом, открывается все больше магазинов здорового питания, около 67% россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни.

Определения тренд и здоровье стали актуальными в 2022 году, следовательно, корпоративная программа по укреплению здоровья названа «Здоровый образ жизни – это круто». Быть в тренде — это умение выделить для себя ключевые аспекты конкретного веяния и суметь воплотить их в жизнь наилучшим образом в текущий момент времени. Здоровый образ жизни актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть рабочего времени в школе. В среднем педагоги проводят около 4 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и одышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни. Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие, — недостаток сил для занятий спортом, малоактивности и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорятся с коллегами, активнее вовлекаются в общий процесс и производительность их труда выше на 20%. Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив. Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

## Раздел 1. Характеристика сферы реализации программы

Демографическая политика Койгородского района Республики Коми, как и в целом в Российской Федерации, направлена на увеличение продолжительности активного долголетия, сокращение уровня смертности, сохранение и укрепление здоровья населения посредством формирования и устойчивого развития навыков здорового образа жизни с детского возраста, здорового питания, отказа от вредных привычек, активного вовлечение населения всех возрастов в занятия физической культурой и спортом.

Реализация программы подразумевает тесное взаимодействие с государственными учреждениями, муниципальными предприятиями, учреждениями всех форм собственности и ведомственной принадлежности.

На основании анкетирования, проведенного в период с 01.03.2022 — 15.03.2022 можно выделить группы заболеваемости у коллектива:

- болезни сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов пищеварения;
- болезни нервной системы;
- эндокринологические заболевания.

Проблемы сохранения здоровья трудового коллектива школы, привитие навыков здорового образа жизни остаются. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление сохранение физического, психического и духовного здоровья. Следует обеспечить педагогу возможность сохранения здоровья за период работы в школе, сформировать у него потребность в ведении ЗОЖ. В школе должны работать здоровые люди.

На заседании совета трудового коллектива было принято решение о разработке комплексной программы «Здоровый образ жизни – это круто».

Корпоративная программа должна быть в числе приоритетных направлений деятельности МБОУ «СОШ» пст. Кажым и служить основой сотрудничества работников школы с системой здравоохранения и общественности.

Центральной идеей корпоративной программы является проведение тренинговых занятий, мастер-классов, сдача нормативов ГТО, гигиенических обучений, фитнес-тренировок для трудового коллектива МБОУ «СОШ» пст. Кажым.

## Раздел 2. Цели и задачи программы

Корпоративная программа «Здоровый образ жизни – это стильно» является частью муниципальной программы «Сохранение и укрепление здоровья Койгородского района Республики Коми», в которой определены приоритеты муниципальной политики исходя из задач, поставленных в Указе Президента Российской Федерации от 15.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в части реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография», регионального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»,

Без высокой гигиенической культуры сотрудников МБОУ «СОШ» пст. Кажым, которое способно осознанно изменить свой образ жизни в позитивную сторону, трудно реализовать поставленные цели и задачи. Профилактическая работа с работниками школы, освещение работы по данному направлению в стенах образовательной организации, привлечение специалистов - одно из важнейших условий эффективности этой работы, что позволит повысить уровень гигиенических знаний у работников школы, обеспечит мотивацию необходимости и формирование приверженности к ЗОЖ.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья трудового коллектива школы, проведя анкетирование, используя форму Гугл.

**Цель программы:** создание здоровьесберегающей среды в МБОУ «СОШ» пст. Кажым, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников школы.

### **Задачи:**

1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
2. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
3. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
4. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.

5. Проведение для работников профилактических мероприятий.
6. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
7. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
8. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива школы.

### Раздел 3. Сроки и этапы реализации программы

Реализация программы рассчитана на период с 2022 по 2027 годы без выделения отдельных этапов реализации.

Март 2022 год	Проведение анкетирования, с помощью которого выстраивается траектория программы здоровья.
Ежегодно май-август	Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития.
Март 2022 год	Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
Апрель 2022 год	Утверждение корпоративной программы.
Ежегодно декабрь	Проведение ежегодного "Мониторинга здоровья" по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, , несбалансированное питание и пр.
Ежеквартально	Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания



	навыков и проверки знаний, организации соревнований внутри трудового коллектива.
Ежегодно (по окончании года)	Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
Раз в полгода	Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.
Ежеквартально	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок для улучшения психологического здоровья сотрудников
Декабрь 2023 год	Оценка эффективности проводимых мероприятий (показатель, индикатор, результат).

#### **Раздел 4. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы**

В результате реализации корпоративной программы «Здоровый образ жизни – это стильно» в области укрепления здоровья работников:

1. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
2. Укрепление отношения к состоянию своего здоровья.
3. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.
4. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.
5. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
6. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников школы.
7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
8. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ОО.
9. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.
10. Повышение имиджа МБОУ «СОШ» пст. Кажым
11. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
12. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

## Раздел 5. Оценка эффективности реализации программы

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы, используются следующие параметры:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:
  - сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации):
  - увеличение приверженности к здоровому образу жизни.
  - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

## Раздел 6. Система основных мероприятий

### Основные направления деятельности по реализации программы

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения.
2. Организация мероприятий по снижению потребления алкоголя с вредными последствиями.
3. Организация информирования и проведения лекций, мастер-классов, форсайт-сессий, оформление стендов в образовательной организации по здоровому образу жизни
4. Мероприятия по повышению физической активности, активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале, школьном стадионе).
5. Организация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия трудового коллектива школы.

### 6.1 Профилактика потребления табака с вредными последствиями

**Цель:** повышение информированности сотрудников школы о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения.

Курение табака, на рабочих местах, как закрытых, так и открытых, запрещено Федеральным Законом N15-ФЗ. Корпоративная политика рабочих мест — свободных от табака подразумевает не просто право применения закона и защиту сотрудников от табачного дыма, а профилактику курения в коллективе, стимулирование курящих сотрудников к отказу от курения, культивирование корпоративной этики и создание условий для ведения принципов здорового образа жизни. В трудовом коллективе образовательной

организации МБОУ «СОШ» пст. Кажым курить не принято. Из проведенного анкетирования можно сделать вывод, что сотрудники школы, практически, не курят (но курят их члены семьи).

Статус курения:

Никогда не курил(а) 16 ответов

Бросил(а) 5 ответов

Ежедневно 1 ответ

В данном направлении запланированы мероприятия:

<b>Мероприятие</b>	<b>Срок</b>
Реклама здорового образа жизни	Раз в полгода
Всемирный день без табачного дыма.	31 мая ежегодно
Международный день отказа от курения.	28 ноября, ежегодно
Разъяснительная работа о вреде курения	Раз в полгода
Лекция о вреде электронных сигарет	Раз в год
Оформление стендов	Обновление раз в полгода
Разработка памяток	Обновление раз в полгода

Индикаторы результата: % сотрудников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет; % сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни; % курящих сотрудников, сокративших количество перекуров; % курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения, % курящих сотрудников, отказавшихся от курения.

## **6.2 Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями**

**Цель:** снижение мотивации для употребления алкоголя.

Из проведенного анкетирования среди сотрудников школы, можно отметить, что есть небольшая доля работников, принимающая алкоголь.

Употребление алкогольных напитков:

менее 1 раза в месяц 10 ответов

1-2 раза в полгода – 6 ответов

Из приведенных данных планируем корпоративные мероприятия, коллективные выезды на природу, походы - безалкогольные.

**ЦЕЛЬ:** снижение мотивации для употребления алкоголя.

Основная идея — показать людям, что алкоголь — это не обязательная часть праздника, что можно веселиться и без употребления алкогольных напитков. Проведение такого праздника требует творческого подхода, и может осуществляться самостоятельно или с привлечением сторонних

учреждений.

Результат: изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.

Мероприятие	с р <
Реклама здорового образа жизни	Раз в полгода
Разъяснительная работа о вреде алкоголя	Раз в полгода
Корпоративные мероприятия без алкоголя	Два раза в год
Оформление стендов	По необходимости
Разработка памяток	По необходимости

Индикатор результата: рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.

### 6.3 Реализация мер по повышению физической активности

**Цель:** поддержка корпоративного командного духа и объединение всех сотрудников МБОУ «СОШ» пст. Кажым общей идеей активного и здорового образа жизни.

**Задачи:** создание условий для организации активного отдыха сотрудников и их семей; поддержание имиджа социально-ответственной компании.

Спортивные мероприятия выступают как:

- способ снятия нервного напряжения и уменьшения стресса;
- способ выявления неформальных лидеров и объединения вокруг них коллектива;
- способ формирования командного духа;
- нацеленность на результат, выработка стратегий, которые впоследствии переносятся на способ организации деятельности и коммуникаций на рабочем месте;
- способ проявления индивидуальных способностей сотрудников, что повышает их самооценку и, соответственно, влияет на стремление к карьерному росту;
- поддержание здоровья сотрудников компании;
- формирование корпоративного стиля поведения.

Мероприятие	Срок
Фитнес-тренировки/силовые тренировки	Еженедельно
Сдача нормативов ГТО	Раз в квартал
Участие в Кроссе Нации	Раз в год
Участие «Лыжня России»	Раз в год

Проведение соревнований по волейболу	Раз в год
Тренировка кроссфит	Раз в месяц
Спортивное мероприятие «Забег»	Раз в год
Туристический поход	Раз в год
«Семейные старты» спортивно-развлекательный праздник, посвященный Всемирному Дню семьи	Раз в год

Индикаторы результата: снижение % работников с низким уровнем физической активности; снижение % работников с низким уровнем тренированности.

#### **6.4 Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия**

**Цель:** повышение осознанности работников о психоэмоциональных факторах риска (а также повышение устойчивости к стрессу, формирование навыков копинга), формирование навыков управления психоэмоциональными рисками и навыков повышения производительности труда, формирование института лидерства в области здорового образа жизни и психологического благополучия.

Мероприятие	Срок
Стресс-менеджмент	Ежемесячно
Психологическая разгрузка	Еженедельно
Тренинг по профилактике эмоционального выгорания	Раз в полгода
Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте	Ежедневно
Тренинги: 1. Управление стрессом 2. Здоровый сон и управление утомляемостью 3. Преодоление депрессии 4. Горе и потеря: как пережить потерю в жизни 5. Синдром хронической усталости и его профилактика.	Раз в квартал

6. Как победить беспокойство и стресс на работе. 7. Позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы 8. Умеете ли Вы контролировать себя?	
Занятие йогой	Раз в квартал
30-дневный марафон «Обновись к новому году»	Раз в год

Индикатор результата: уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами, уровень текучести персонала — изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).

### 6.5 Реализация мер по здоровому питанию

**Цель:** повышение приверженности к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников компании и членов их семей.

Мероприятие	Срок
конкурсы между методическими объединениями рецептов блюд правильного питания	Раз в год
Мастер-классы	Раз в полгода
Организация тематического дня, направленного на популяризацию правильного питания в коллективе	Еженедельно (среда)
Лекции по основам рациона здорового питания	Раз в полгода
Методические рекомендации	Ежемесячно
Обеспечение выбора продуктов питания и блюд для здорового питания	Ежедневно
Ограничение на территории ОО продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров	Ежедневно

Индикатор результата: % сотрудников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления.

## Раздел 7. Сайты ЗОЖ

Живи — <https://www.jv.ru/>

Все о ЗОЖе: видео-уроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой. В разделе «Цели» можно выбрать программу и вместе с инструкторами и другими участниками двигаться к заветному результату. А еще — настоящая энциклопедия здоровья и даже материалы по психологии и отношениям.

Salatshop — <http://salatshop.ru/>

Блог с красивыми фотографиями и полезными текстами о здоровом питании и образе жизни. Рецепты сладостей, которые не вредят фигуре, 101 блюдо из сезонных овощей, лучшая органическая косметика, быстрая утренняя йога, онлайн-программа детокса и подборка вдохновляющих книг и фильмов. Все, что нужно для гармонии с собой и окружающим миром.

Зожник — <http://zozhnik.ru/>

Начать знакомство с сайтом лучше всего вот с этой статьи. Самый настоящий гид, в котором собраны все полезные тексты сайта, отсортированные по темам. Есть энциклопедия, список основных понятий, раздел о различных видах спорта, дневник тренировок и питания. Создатели сайта подумали о самых разных любителях ЗОЖ: здесь есть материалы для людей с различными заболеваниями, особенностями питания и беременных.

Здоровая Россия — <http://www.takzdorovo.m>

Портал создан при поддержке Минздрава России. Комплексные тренировки, диеты и правильное питание, справочные материалы по ЗОЖ, калькуляторы и тесты здесь есть все, чтобы путь к здоровью был легким и увлекательным. А еще на сайте можно найти единомышленников, которые тоже хотят избавиться от вредных привычек, похудеть или начать заниматься спортом. Вместе веселее!

MyFitnessPal — <https://www.myfitnesspal.com/>

Сайт для всех, кто решил следить за питанием и фигурой. Тут есть счетчик калорий, рецепты полезных вкусных блюд и комплексы упражнений, которые можно самостоятельно выполнять дома. Для того, чтобы отслеживать прогресс, надо зарегистрироваться.

Витапортал — <http://vitaportal.ru/>

Здесь есть все: статьи о здоровом образе жизни, программы правильного питания, аннотации к лекарствам, бесплатные консультации экспертов, новости науки, советы по воспитанию детей и отношениям с собой и окружающими. А еще на сайте можно получить бесплатную индивидуальную диету, правда только на 7 дней.

Будьте здоровы!

## **Раздел 8. Терминология программы**

**Интенсив** — это очная форма обучения, где ученик общается с учителем в "живую". Обучение проходит в два этапа, где первый этап- это изучение теории, а второй- практика полученных знаний под наставничеством учителя.  
**Интерактив** — это принцип организации системы, при котором цель достигается информационным обменом элементов этой системы.

**Копинговые стратегии** — это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом.

**Коучинг** — процесс, помогающий человеку взглянуть на развитие его личности, на конкретный этап ее развития, то есть открыть человеку глаза на многие полезные ему вещи.

**Кейтеринг** — отрасль общественного питания, связанная с оказанием услуг на удалённых точках, включающая все предприятия и службы, оказывающие подрядные услуги по организации питания сотрудников компаний и частных лиц в помещении и на выездном обслуживании, а также осуществляющие обслуживание мероприятий различного назначения и розничную продажу готовой кулинарной продукции.

**Митап** — встреча "на ногах" (накоротке), встреча специалистов единомышленников для обсуждения тех или иных вопросов, обмена опытом в неформальной обстановке.

**Силовая тренировка** — это процесс, направленный на развитие способности мышц проявлять максимальное усилие в определенных упражнениях.

**Йога** — очень древняя практика для поиска целостности в занятиях и в жизни. Йога состоит из упражнений, дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных), поэтому развивает человека всесторонне — через тело, ум и эмоции.

**Стресс-менеджмент** — широкий спектр техник и психотерапевтических методов, направленных на контроль уровня стресса человека, особенно хронического стресса, обычно с целью и мотивом улучшения повседневного функционирования.



Тренинг — метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок.

Тренд — основная тенденция изменения временного ряда.

Тенденция — направление в движении или развитии чего-либо.

Фитнес — вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.

Форсайт — социальная технология (сессия), формат коммуникации, который дает участникам возможность договориться по поводу образа будущего, а также, определив желаемый образ будущего, договориться о действиях в его контексте.

Флэшмоб — заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей появляется в общественном месте, выполняет заранее оговорённые действия *{сценарий}* и затем расходится.

Челлендж — это разновидность флэшмоба, но только в формате видео.