

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
№ 826 от 07.10.2021 года

**Корпоративная программа по
укреплению здоровья
сотрудников
«Здоровым быть - в тренде
жить»**

Содержание программы «Здоровым быть - в тренде жить».

№ 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»	И
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
«Здоровым быть - в тренде жить»
на 2020 - 2024 годы (далее -программа)

Паспорт программы

<p>Ответственный исполнитель программы</p>	<p>Администрация МОУ «СОШ № 26» г. Воркуты заместитель директора по АХЧ</p>
<p>Участники программы</p>	<p>Трудовой коллектив школы</p>
<p>Цели программы</p>	<p>Создание здоровьесберегающей среды в МОУ «СОШ № 26» г. Воркуты, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников школы.</p>
<p>Задачи программы</p>	<p>Сформирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании. 3.Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации. 4.Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни. 5.Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации. 6.Проведение для работников профилактических мероприятий. 7.Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах. 8.Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей. 9.Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива школы. 9.Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания. 10. Повышение производительности труда и конкурентоспособности образовательной организации. 11. Проведение медико-социологических исследований

	для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса.
Основные показатели (индикаторы) программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения. 2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ алкогольных напитков. 3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания. 4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом; 5. Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.
Этапы и сроки реализации программы	С 2021 по 2024 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"> 1. 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами. 2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья. 3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива. 4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста. 5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе. 6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников. 7. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников. 8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников. 9. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ООО. 10. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала. 11. Повышение имиджа ООО «СОШ № 26» г. Воркуты 12. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

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

Введение

В 2020 году интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. На это повлияла пандемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа 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 20-21 году, следовательно, корпоративная программа по укреплению здоровья названа «Здоровым быть - в тренде жить». Быть в тренде - это уметь 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, малоподвижности 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 города Воркуты, 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.

Проблемы сохранения здоровья трудового коллектива школы, привитие навыков здорового образа жизни остаются. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление сохранения 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 «Здоровым быть - в тренде жить».

Корпоративная программа должна быть в числе приоритетных направлений деятельности МОУ «СОШ № 26» г. Воркуты и служить основой сотрудничества работников школы с системой здравоохранения и общественности.

Центральной идеей корпоративной программы является проведение тренинговых занятий, мастер-классов, митап, сдача нормативов ГТО, форсайт-сессий, гигиенических обучений, фитнес-тренировок для трудового коллектива МОУ «СОШ № 26» г. Воркуты

Раздел 2. Цели и задачи программы

Корпоративная программ «Здоровым быть - в тренде жить» является частью муниципальной программы «Сохранение и укрепление здоровья населения города Воркуты на 2021 - 2024 годы», 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», а также в ежегодных посланиях Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации, Федеральном законе от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Без высокой гигиенической культуры сотрудников МОУ «СОШ № 26» г. Воркуты 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 МОУ «СОШ № 26» г. Воркуты, 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
7. деятельности работников на их рабочих местах.
8. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
9. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива школы.

Раздел 3. Сроки и этапы реализации программы

Реализация программы рассчитана на период с 2021 по 2024 годы без выделения отдельных этапов реализации.

Октябрь 2021 год	Проведение анкетирования, с помощью которого выстраивается траектория программы здоровья.
Ежегодно май-июнь	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.
Октябрь 2021 год	Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
Октябрь 2021 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, курение, 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 «Здоровым быть - в тренде жить» 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 МОУ «СОШ № 26» г. Воркуты
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 и правильному питанию.
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 М15-ФЗ. Корпоративная политика рабочих мест - свободных от табака подразумевает не просто правоприменение 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 МОУ «СОШ № 26» г. Воркуты 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) 26 ответов

Бросил(а) 5 ответов

Ежедневно 1 ответ

В данном направлении запланированы мероприятия:

Мероприятие	Срок
Реклама здорового образа жизни	Раз в полгода 31 мая ежегодно
Всемирный день без табачного дыма. 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 25 ответов

1-2 раза в неделю 4 ответа

3-4 раза в неделю 1 ответ

Из приведенных данных планируем корпоративные мероприятия, коллективные выезды на туристические базы, 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	Срок
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	Обновление раз в полгода
Разработка памяток	Обновление раз в полгода

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 МОУ «СОШ № 26» г. Воркуты 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 в проекте «Бег к мечте»	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» спортивноразвлекательный 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
Челлендж/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.ru/>

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 флешмоба, но только в формате видео.