**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 61» городского округа Самара**

**Россия, 443114, г.Самара, проспект Кирова, 397а**

**тел.: (846) 956-67-74 факс: (846) 956-44-33 е-mail:** [**mbdou61sam@mail.ru**](mailto:mbdou61sam@mail.ru)

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНА

на Общем собрании Заведующим МБДОУ

трудового коллектива «Детский сад « 61» г.о.Самара

Протокол № \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В.Иерусалимова

от Приказ № \_\_\_\_\_от

**Корпоративная программа**

**по укреплению здоровья**

**работников**

**«Здоровым быть – в тренде жить»**

1

**Содержание программы «Здоровым быть – в тренде жить»**

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**

**«Детский сад комбинированного вида № 61» городского округа Самара**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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 |

2

**Программа**

**«Здоровым быть – в тренде жить»**

**на 2020-2024 годы (далее – программа)**

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Ответственный исполнитель программы | Администрация МБДОУ «Детский сад № 61» г.о.Самара (далее – МБДОУ) - старший воспитатель |
| Участники программы | Трудовой коллектив МБДОУ «Детский сад № 61» г.о.Самара |
| Цели программы | Создание здоровьесберегающей среды в МБДОУ «Детский сад № 61» г.о.Самара, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников МБДОУ |
| Задачи | 1. Формирование системы мотивации работников МБДОУ к здоровому образу жизни, включая здоровее питание и отказ от вредных привычек.  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 работников МБДОУ.  4. Создание благоприятных условий в МБДОУ 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 МБДОУ.  10. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.  11. Повышение производительности труда и конкурентоспособности МБДОУ,  12. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса. |

3

|  |  |
| --- | --- |
| Основные показатели (индикаторы) программы | 1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения.  2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от алкогольных напитков.  3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания.  4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом.  5. Доля трудового коллектива, не испытывающих психоэмоциональные трудности. |
| Этапы и сроки реализации программы | с 2020 по 2024 годы, без разделения на этапы |
| Ресурсное обеспечение реализации программы | Финансирование программы из внебюджетных средств |
| Ожидаемые конечные результаты реализации программы | 1. 100% охват работников МБДОУ 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 работников МБДОУ.  10. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.  11. Повышение имиджа МБДОУ «Детский сад № 61» г.о.Самара.  12. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.  13. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни. |
| Социальные партнеры | Администрация Кировского внутригородского района городского округа Самара |

4

**Введение**

В 2020 году интерес к здоровому и правильному питанию колоссально вырос. На это повлияла пандемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемленной 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, кололо 67% россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни.

Определение тренд и здоровье стали актуальными в 2020-2021 году, следовательно, корпоративная программа по креплению здоровья названа «Здоровым быть – в тренде жить». 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 работников МБДОУ «Детский сад № 61» г.о.Самара, которые проводят большую часть рабочего времени в детском саду. 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. Работники из группы риска могут страдать от скачков давления и отдышки, 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 городского округа Самара, как и в целом в Российской Федерации, направлена на увеличение продолжительности активного долголетия, сокращения 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 вовлечения населения всех возрастов в занятия физической культурой и спортом.

5

Корпоративная программа «Здоровым быть – в тренде жить» является чачстью программы «Сохранение и укрепление здоровья наседения» на 2020-2024 годы. Реализация программы подразумевает тесное взаимодействие с государственными учреждениями, муниципальными предприятиями, учреждениями всех форм собственности и ведомственной принадлежности.

На основании анкетирования, проведенного в период с 01.03.2020 – 15.03.2020 можно выделить группу заболеваемости у коллектива:

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

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

На Общем собрании трудового коллектива было принято решение о разработке Корпоративной программы «Здоровым быть – в тренде жить». Корпоративная программа должна быть в числе приоритетных направлений деятельности МБДОУ «Детский сад № 61» г.о.Самара и служить основой сотрудничества работников детского сада с системой здравоохранения и общественности.

Центральной идеей корпоративной программы является проведение тренинговых занятий, мастер-классов, гигиенических обучений, фитнес -тренировок для трудового коллектива МБДОУ «Детский сад № 61» г.о.Самара.

**Раздел 2. Цели и задачи программы**

Корпоративная программа «Здоровым быть – в тренде жить» является частью программы «Сохранение и укрепление здоровья населения» на 2020-2024 годы, в которой определены приоритеты муниципальной политики исходя из задач, поставленных в Указе Президента Российской Федерации от 15.04.2018г. № 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 работников МБДОУ «Детский сад № 61» г.о.Самара, которые способны осознанно изменить свой образ жизни в позитивную сторону, трудно реализовать поставленные цели и задачи.

6

Профилактическая работа с работниками детского сада, освещение работы по данному направлению в стенах МБДОУ «Детский сад № 61» г.о.Самара, привлечение специалистов – одно из важнейших условий эффективности этой работы, что позволит повысить уровень гигиенических знаний у работников, обеспечит мотивацию необходимости и формирование приверженности к ЗОЖ.

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

**Цель программы:**  создание здоровьесберегающей среды в МБДОУ, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников детского сада.

**Задачи:**

1. Формирование системы мотивации работников МБДОУ к здоровому образу жизни, включая здоровее питание и отказ от вредных привычек.

2. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия работников МБДОУ.

3. Создание благоприятных условий в МБДОУ 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 для деятельности работников на 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 МБДОУ «Детский сад № 61» г.о.Самара.

**Раздел 3. Сроки и этапы реализации программы**

Реализация программы рассчитана на период с 2020 по 2024 годы без выделения отдельных этапов реализации.

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Мероприятия |
| Август 2020 | Проведение анкетирования, с помощью которого выстраивается траектория программы здоровья |
| Ежегодно октябрь | Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья работников с целью выявления заболеваний и факторов риска из развития |
| Август 2020 | Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем мест |

7

|  |  |
| --- | --- |
| Август 2020 | Утверждение корпоративной программы |
| Ежегодно декабрь | Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространенным факторам риска в форме опроса работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и др. |
| 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 |
| 1 раз в полгода | Организация физкультурно-оздоровительной работы с работниками и членами их семей |
| Ежеквартально | Организация культурного досуга работников: посещение музеев, театров, выставок для улучшения психологического здоровья работников |
| Декабрь | 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 детского сада.

7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.

8. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности работников.

9. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированных работников.

10. Повышение имиджа МБДОУ «Детский сад № 61» г.о.Самара.

8

11. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

12. Повышение уровней физической грамотности, осознания потребности в здоровом образе жизни.

**Раздел 5. Оценка эффективности реализации программы**

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

1. Отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).

2. Охват работников 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 прохождении 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 работников: 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, оформление стендов в МБДОУ «Детский сад № 61» г.о.Самара по здоровому и правильному питанию.

4. Мероприятия по повышению физической активности, активного отдыха работников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале, спортплощадке).

5. Организация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия трудового коллектива детского сада.

**Раздел 6.1 Профилактика потребления табака с вредными последствиями**

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

Курение табака на рабочих местах, как закрытых, так и открытых, запрещено Федеральным законом № 15-ФЗ.

9

Корпоративная политика рабочих мест – свободных от табака подразумевает не просто правоприменение закона и защиту работников от табачного дыма, а профилактику курения в коллективе, стимулирование курящих работников к отказу от курения культивирование корпоративной этики и создание условий для ведения принципов здорового образа жизни. В трудом коллективе МБДОУ «Детский сад № 61№ г.о.Самара курить не принято. Из проведенного анкетирования можно сделать вывод, что работники МБДОУ, практически, не курят (но курят их члены семьи).

Статус курения:

- Никогда не курил(а) 45 ответов

- Бросил(а) 3 ответа

- Ежедневно 9 ответов

В данном направлении запланированы мероприятия:

|  |  |
| --- | --- |
| Мероприятия | Сроки |
| Реклама здорового образа жизни | 1 раз в полгода |
| Всемирный день без табачного дыма | Ежегодно, 31 мая |
| Международный день отказа от курения | Ежегодно, 28 ноября |
| Разъяснительная работа о вреде курения | 1 раз в полгода |
| Лекция о вреде электронных сигарет | 1 раз в год |
| Оформление стендов | Обновление 1 раз в полгода |
| Разработка памяток | Обновление 1 раз в полгода |

**Индикаторы результата:**

- % работников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет;

- % работников, поддерживающих корпоративную программу здорового образа жизни;

- % курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения;

- % курящих работников, отказавшихся от курения.

**Раздел. 6.2 Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями**

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

Из проведенного анкетирования среди работников МБДОУ, можно отметить, что есть небольшая доля работников, принимающих алкоголь.

Употребление алкогольных напитков:

- менее 1 раза в месяц 51 ответ

- 1-2 раза в неделю 5 ответов

- 3-4 раза в неделю 0 ответов

Из приведенных данных планируем корпоративные мероприятия, коллективные выезды на туристические базы, походы – безалкогольные.

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

10

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 работников к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника

|  |  |
| --- | --- |
| Мероприятия | Сроки |
| Реклама здорового образа жизни | 1 раз в полгода |
| Разъяснительная работа о вреде алкоголя | 1 раз в полгода |
| Корпоративные мероприятия без алкоголя | 2 раза в год |
| Оформление стендов | Обновление 1 раз в полгода |
| Разработка памяток | Обновление 1 раз в полгода |

**Индикатор результата:**

- рост числа работников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.

**Раздел. 6.3 Реализация мер по повышению физической активности**

**Цель:** поддержка корпоративного командного духа и объединение всех работников МБДОУ «Детский сад № 61» г.о.Самара общей идеей активного и здорового образа жизни.

**Задачи:** создание условий для организации активного отдыха работников и их семей; поддержание имиджа социально-ответственного учреждения.

Спортивные мероприятия выступают как:

- способ снятия нервного напряжения и уменьшения стресса;

- способ выявления неформальных лидеров и объединение вокруг них коллектива;

- способ формирования командного духа;

- нацеленность на результат, выработка стратегий, которые впоследствии переносятся на способ организации деятельности и коммуникация на рабочем месте;

- способ проявления индивидуальных способностей работников, что повышает их самооценку и, соответственно, влияет на стремление к карьерному росту;

- поддержание здоровья работников МБДОУ «Детский сад № 61» г.о.Самара;

- формирование корпоративного стиля поведения.

|  |  |
| --- | --- |
| Мероприятия | Сроки |
| Фитнес-тренировки / силовые тренировки | Еженедельно |
| Участие в проекте «Бег к мечте» | 1 раз в год |

11

|  |  |
| --- | --- |
| Участие в проекте «Бег к мечте» | 1 раз в год |
| Спортивное мероприятие «Забег» | 1 раз в год |
| Туристический поход | 1 раз в год |
| «Семейные старты» спортивно-развлекательный праздник, посвященный  Всемирному Дню семьи | 1 раз в год |

**Индикаторы результата:**

- снижение % работников с низким уровнем физической активности;

- снижение % работников с низким уровнем тренированности.

**Раздел. 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.

|  |  |
| --- | --- |
| Мероприятия | Сроки |
| Стресс-менеджмент | Ежемесячно |
| Психологическая разгрузка | Еженедельно |
| Тренинг по профилактике эмоционального выгорания | 1 раз в год |
| Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте | Ежедневно |
| Тренинг:  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  6. Как победить беспокойство и стресс на работе  7. Позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы  8. Умеете ли Вы контролировать себя? | 1 раз в квартал |

12

|  |  |
| --- | --- |
| 10-дневный марафон «Обновись к новому год» | 1 раз в год |

**Индикатор результата:**

- уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими периодами, уровень текучести кадров – изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).

**Раздел. 6.5 Реализация мер по здоровому питанию**

|  |  |
| --- | --- |
| Мероприятия | Сроки |
| Конкурсы рецептов блюд правильного питания между группами | 1 раз в год |
| Мастер-класс | 1 раз в полгода |
| Организация тематического дня, направленного на популяризацию правильного питания в коллективе | Еженедельно (среда) |
| Лекции по основам рациона здорового питания | 1 раз в полгода |
| Методические рекомендации | Ежемесячно |
| Обеспечение выбора продуктов питания и блюд для здорового питания | Еженедельно |
| Ограничение на территории МБДОУ продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров | Еженедельно |

**Индикатор результата:**

- % работников, изменивших свой рацион питания в сторону оздоровления.

**Раздел 7. Сайты ЗОЖ**

ГБУЗ СО «Самарский областной центр медицинской профилактики» (zdrav-samara.ru).

Живи – <https://www.jv.ru>

Все о ЗОЖ: видео-уроки по фитнесу, детокс-комплекты, 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.

13

Salatshop – <http://salatshop/ru>

Блок 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, онлайн -программы детокса и подборка 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 разный любителях ЗОЖ: здесь есть материалы для людей с различными заболеваниями, особенностями питания и беременных.

Здоровая Россия – <http://www.takzdorovo.ru>

Портал создан при поддержки 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 – <http://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.

Витпортал – <http://vitaportal.ru>

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

Будьте здоровы!

14

**Раздел 8. Терминология программы**

Интенсив – это очная форма обучения, где воспитанник общается с воспитателем в «живую». Обучение проходит в два этапа, где первый этап – это изучение теории, а второй – практика полученных знании под наставничеством воспитателя.

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 его развития, то есть открыть человеку глаза а многие полезные ему вещи.

Кейтеринг – отрасль общественного питания, связанная с оказанием услуг на удаленных точках, включающая все предприятия и службы, оказывающие подрядные услуги по организации питания работников 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 способностей 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 счет правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.

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

Флэшмоб – заранее спланированная массовая акция, в которой болшая группа людей появляется в общественном месте, выполняет заранее оговоренные действия (сценарий) и затем расходится.

15