

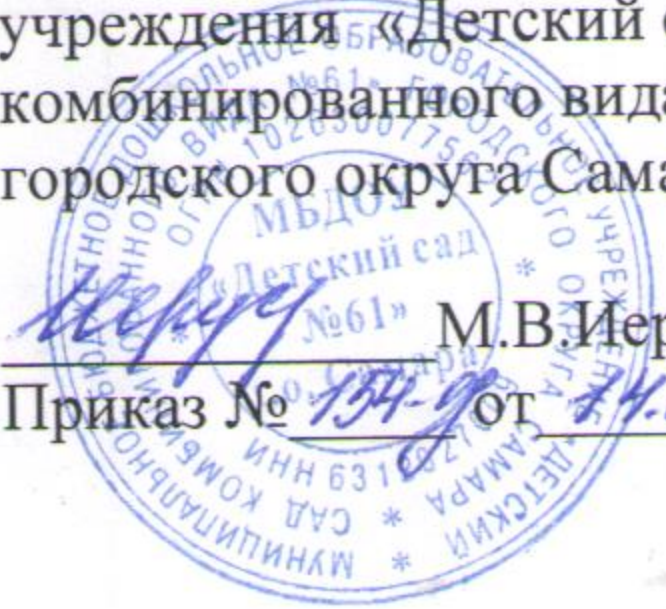
ПРИНЯТО

Общим собранием работников
муниципального
дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад
комбинированного вида № 61»
городского округа Самара

протокол № 3
от 14.05.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий муниципального
дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад
комбинированного вида № 61»
городского округа Самара

 М.В.Иерусалимова
Приказ № 134-п от 14.05.2025

Корпоративная программа по укреплению здоровья работников «Здоровым быть – в тренде жить»

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

Программа
«Здоровым быть – в тренде жить»
на 2025-2030 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 здоровое 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.

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 2025 по 2030 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

Введение

В 2025 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, колосо 67% россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни.

Определение тренд и здоровье стали актуальными, 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 2 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.

Корпоративная программа «Здоровым быть – в тренде жить» является частью программы «Сохранение и укрепление здоровья населения» на 2025-2030 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 01.03.2025 – 15.03.2025 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 сохранения 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 2025-2030 годы, в которой определены приоритеты муниципальной политики исходя из задач, поставленных в Указе Президента Российской Федерации от 15.04.2018г. № 204 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.

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 фактическом 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 здоровое 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 2025 по 2030 годы без выделения отдельных этапов реализации.

Месяц	Мероприятия
Март 2025	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
Апрель 2025	Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте

Май 2025	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.

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.

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 трудовом 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) 8 ответа
- Ежедневно 3 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.

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

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

10-дневный марафон «Обновись к новому году»	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.

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 – <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!

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 знаний 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 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 оговоренные действия (сценарий) и затем расходится.

Итого в документе:

пронумеровано
прошнуровано

и скреплено печатью _____ л.

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 61» г.о. Самара

М.В. Иерусалимова

