



# ПРОЕКТ «В СТИЛЕ ЗОЖ!»

Доброволец Мохаммад Л.В.

Каждый день современное общество сталкивается с проблемами, связанными с табакокурением, наркоманией и алкоголем. К сожалению эти вредные привычки начинают затрагивать человека с юного возраста Эта проблема становится глобальной. Государственный научный центр психиатрии и наркологии Минздравмедпрома РФ регулярно проводит социологические исследования, и по последним отчетам картина в нашей стране такова:

- среди подростков в возрасте от 14 до 18 лет спиртные напитки потребляют 88% мальчиков и 93% девочек;
- употребляли наркотические и токсические вещества, хотя бы один раз в жизни 56% мальчиков и 20% девочек.
- потребляют наркотики в настоящее время 45% мальчиков и 18% девочек.

Россия в настоящее время занимает первое место в мире по потреблению табака. И печальный факт, что мы на первом месте и по уровню подросткового курения. 7, 3% млн.человек в России начали курить в возрасте моложе 15 лет.

Огромной проблемой, на сегодняшний день является ВИЧ/СПИД. В настоящее время, по оценке ООН, число людей, живущих с ВИЧ-инфекцией, составляет 35,3 миллиона человек. Наибольшее количество случаев ВИЧ-инфекции приходится на людей в возрасте 36-40 лет - 26,3%; в возрасте 31-35 лет - 18,4%; в возрасте 21-30 лет 13,2%. СПИД вышел на второе место среди основных причин смертности подростков в мире.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением. Здоровый образ жизни – предпосылка и необходимое условие для: полноценного развития самых разных сторон человеческой жизнедеятельности; достижения человеком активного долголетия; активного участия человека в социальной, трудовой, семейной деятельности.

- Основная деятельность по проекту предполагает проведение социально-полезных конкурсно-игровых мероприятий, по пропаганде здорового образа жизни. Как начать вести здоровый образ жизни, ведь необходим образец, которому можно смело последовать. Модели для подражания важны. Они помогают нам стать теми, кем мы хотим быть, и вдохновляют нас на большие свершения. Важно сделать правильный выбор, то есть впитывать влияние положительного человека, чей пример заставит вас стать лучше. Таким примером станут волонтеры и партнеры проекта
- **Цель проекта:** популяризация и повышение ценности здорового образа жизни среди молодежи города, через вовлечение молодых людей в занятия спортом и формирование активной жизненной позиции.
- **Задачи проекта:**
  - Познакомить подростков с деятельностью подростковых клубов с целью повышения мотивации к занятиям спортом и ведению активного образа жизни.
  - Способствовать повышению информированности учащихся о здоровом образе жизни.
  - Содействовать формированию личной ответственности за собственное здоровье.
- География проекта: город Уфа
- Основные целевые группы: дети из детского садика №69 (50 чел.) дети из СОШ №130(30 чел), дети из БАРДИ(50 чел), жители города Уфы (1305 чел.)

### **Социальная эффективность (ожидаемые результаты):**

- привлечение внимание к своему здоровью детей и взрослых,
- пропаганда здорового образа жизни,

### **Критерии эффективности (качественные):**

- желание подростков вести здоровый образ жизни,
- укрепление взаимодействия с социальными учреждениями и ведомствами, ведущими аналогичную деятельность по пропаганде ЗОЖ,
- активность волонтеров в организации социально-полезных дел.

### **Критерии эффективности (количественные):**

- увеличение количества занимающихся в спортивных секциях.
- увеличение количества участников в мероприятиях по пропаганде ЗОЖ,
- увеличение количества горожан, ведущих здоровый образ жизни.

# Мероприятия, входящие в проект:

- Игровая программа «Если хочешь быть здоров»
- Открытое первенство по боксу среди юношей памяти мастера спорта России Алмаза Валеева
- Акция «Помнить, чтобы жить!» посвященная Всемирному дню памяти жертв СПИДа.
- Акция «Мы против курения!», посвященная Всемирному дню без табака
- «Здоровый Я-здоровая страна! – утренний марафон для населения посвященные Дню борьбы с наркоманией
- Конкурсно-игровая программа «Азбука здоровья» в БАРДИ
- Тинейджер Фест «Мы за трезвость!», посвященный Всероссийскому Дню трезвости!

Игровая программа  
«Если хочешь быть здоров»  
в детском саду №69 и СОШ № 130.

Во время программы, волонтеры, в игровой форме, рассказали детям о правилах гигиены и здорового образа жизни. Мероприятия проходили 17 и 20 марта 2017 года.



## Открытое первенство по боксу среди юношей памяти мастера спорта России Алмаза Валеева

Целью соревнований являлось: формирование у ребят навыков ведения здорового образа жизни, развитию и совершенствованию таких качеств, как выносливость, ловкость, сила, мышление, умение координировать свои движения. Мероприятие проводилось с 20 по 22 апреля 2017 года.



## Акция «Помнить, чтобы жить!», посвященная Всемирному дню памяти жертв СПИДа

В ходе мероприятия ребята напомнили жителям города о таких заболеваниях как ВИЧ и СПИД, путях передачи инфекции и мерах профилактики. Мероприятие проводилось 18 мая 2017 года.





## Акция «Мы против курения!», посвященная Всемирному дню без табака.

Акция была направлена на привлечение внимания людей к проблеме вреда, наносимого пристрастием к курению. Мероприятие проводилось 31 мая 2017 года.



## «Здоровый Я-здоровая страна! – утренний марафон для населения посвященные Дню борьбы с наркоманией.

Целью пробежек являлось формирование у участников отрицательного отношения к наркотикам. Бег способствует укреплению иммунной системы, уменьшению развития таких заболеваний как сахарный диабет, атеросклероз. Мероприятие проводилось с 19 по 23 июня 2017 года.



Также в 2017 году, планируется проведение следующих мероприятий:

- Конкурсно-игровая программа «Азбука здоровья» в БАРДИ.

Во время программы волонтеры постараются обеспечить физическое саморазвития у детей, создать эмоционально хорошее настроение на протяжении всей программы.

Целью конкурсno-игровой программы является: социальная адаптация детей-инвалидов в современном обществе, содействие гармоничному развитию личности ребенка.

- Тинейджер Фест «Мы за трезвость!», посвященный Всероссийскому Дню трезвости!

Целью мероприятия является воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни. Будет проводиться по адресу Гагарина 36/1. Участниками мероприятия станут жители микрорайона Сипайлово, которые узнают об этом празднике из красочных объявлений, созданных руками волонтеров. Также волонтеры организуют конкурсы в виде веселого путешествия по островам: музыкального островка, танцевального островка, рисовального островка и спортивного островка.