

## **Обзор мероприятий по пропаганде здорового образа жизни**

### **Спортивный молодежный квест «ZaZож»**

Спортивный молодежный квест «ZaZож» – это пешая, спортивная и интеллектуальная игра, проходящая по определенному маршруту, ограниченному территориально.

**Цель** – популяризация основ здорового образа жизни среди молодого поколения, развитие комплексных механизмов привлечения внимания молодежи к сохранению здоровья.

#### **Задачи:**

- Овладение навыками коллективного решения поставленных задач.
- Привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
- Сплочение членов команды.
- Воспитание стремления к победе.
- Формирование умения быстро ориентироваться на местности.

**Целевая аудитория:** молодые люди в возрасте от 14 до 35 лет.

#### **Механизм проведения:**

Квест проводится на территории муниципального образования и состоит из тематических локаций (история спорта, медицина, здоровое питание, туризм и т.п.). Каждая локация включает в себя теоретические и практические спортивные задания.

Для начала квеста определяется место, где проходит представление команд, жеребьевка (определение маршрута для каждой команды) и вручение маршрутных листов.

Команды, каждая из которых состоит из 5 человек, получают название первой локации индивидуального маршрута, зашифрованное в формате ребусов, анаграмм, загадок и др. и после подтверждения стартуют.

#### **Формат проведения: офлайн**

На каждом этапе участников ожидает связной с заданиями:

– теоретические задания включают в себя 7-10 вопросов, соответствующих тематике локации. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл;

– практическое задание включает командное спортивное упражнение, которое оценивается по времени выполнения или количеству в единицу времени.

По завершению выполнения теоретических и практических заданий команда получает зашифрованное название следующей точки маршрута.

Связной отмечает прибытие, убытие команды на локацию. Команды должны пройти все локации, отмеченные в индивидуальном маршрутном листе.

Команда, пришедшая на очередной этап в неполном составе, может продолжить участие в квесте, не претендуя на победу и призовые места.

Команда-победитель определяется суммой баллов, полученных на каждой локации, а также временем прохождения маршрута. В случае равенства баллов на финишной точке команды выполняют дополнительное задание.

Команды победители и призеры квеста награждаются соответствующими дипломами и подарками.

### **Формат проведения:** онлайн

По прибытию на локацию капитан команды делает фотографию и направляет связному фото-подтверждение (селфи) через мессенджер WhatsApp. Далее связной направляет команде теоретическое задание, которое включает в себя 7-10 вопросов, соответствующих тематике локации. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл. Далее связной направляет практическое задание, которое оценивается по качеству выполнения (задание выполнено – 2 балла, задание выполнено частично – 1 балл, задание не выполнено – 0 баллов). Выполнение практического задания подтверждается видеозаписью, после чего команда получает зашифрованное название следующей точки маршрута.

Победитель определяется суммой баллов полученных за выполнение теоретических и практических заданий, а также времени прохождения маршрута.

## **Форум «Формирование здорового образа жизни в молодежной среде»**

Образовательный форум, включающий в себя работу тематических площадок, выступления специалистов органов и учреждений системы профилактики.

**Цель** - профилактика негативных явлений среди молодежи, пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Разработка и представление авторских проектов по проблемам ЗОЖ.
- Просвещение молодежи по актуальным вопросам в сфере пропаганды здорового образа жизни, профилактики употребления ПАВ и т.д.

**Целевая аудитория:** обучающиеся образовательных организаций, в том числе состоящие на различных видах учета.

**Механизм проведения:**

Организаторами подготавливается программа форума, которая включает в себя проведение организационного заседания, посвященного открытию форума, и работу дискуссионных тематических площадок.

Для выступления в качестве спикеров приглашаются сотрудники МВД сферы контроля за оборотом наркотиков, здравоохранения, педагогики и психологии, представители Русской Православной Церкви и другие.

Работа форума начинается с регистрации участников. После проведения организационного заседания участники распределяются по тематическим площадкам.

Примеры тематических (дискуссионных) площадок: «Научно-исследовательское и просветительское сопровождение профилактической работы в контексте ЗОЖ»; «Образовательный аспект профилактического воздействия на молодежную аудиторию в контексте ЗОЖ»; интеллектуально-развлекательная игра «Здоровье – это здорово!» (ребусы, кроссворды, загадки и проч.); игра «Добротайм» - вовлечение молодежи в волонтерскую деятельность; сдача норм ГТО или другое физкультурно-спортивное мероприятие.

Помимо работы тематических площадок возможно проведение интерактивной игры (мастер-класса) по разработке мини-проектов по проблемам здорового образа жизни. (примеры направлений: неправильное питание, курение, алкоголь, наркотическая зависимость, кибераддикция и др.). Для этого желающие принять участие в игре делятся на команды. Работа форума завершается подведением итогов дискуссионных площадок, презентацией проектов, а также вручением участникам сертификатов.

**Формат проведения:** офлайн.

## **Акция «Буду здорова»**

Информационно-просветительские встречи девушек со специалистами в области гинекологии, акушерства и специалистами социальной службы населения, а также волонтерами-медиками.

**Цель** – пропаганда здорового образа жизни и материнства.

### **Задачи:**

- Профилактика гинекологических заболеваний и предупреждение непланируемой беременности.
- Профилактика ВИЧ-инфекций.
- Формирование у молодых девушек знаний и навыков, необходимых для создания оптимальных условий развития ребенка и охраны его здоровья.
- Информирование о мерах поддержки матерей и молодых семей.

**Целевая аудитория:** обучающиеся 10-11 классов образовательных организаций, максимальное количество участников одной встречи – 100 человек.

### **Механизм проведения:**

Встречи проводятся на базе образовательных организаций профессионального образования по утвержденному плану-графику.

Определяются спикеры из числа специалистов сферы гинекологии, социальной защиты населения и прочие, а также темы выступлений.

Специалисты сферы акушерства и гинекологии проводят беседы на тему материнства, об этапах развития эмбриона и плода, последствиях употребления алкоголя, психоактивных веществ, наркотических средств, курения беременными женщинами, мерах контрацепции и пр.

Специалисты сферы социальной защиты населения рассказывают о мерах социальной поддержки семей с детьми.

Возможно проведение встреч с привлечением волонтеров-медиков, данные встречи основаны на принципе «равный-равному».

В ходе мероприятия проводится разъяснительная работа по профилактике ВИЧ-инфекции с презентацией видеороликов и анкетированием.

**Форма проведения:** офлайн.

## **Конкурс социальной рекламы «Я – ЗА! Здоровый образ жизни»**

Городской конкурс социальных рекламных проектов «Я-ЗА! здоровый образ жизни» (далее – конкурс).

**Цель** – пропаганда активного и здорового образа жизни и формирование в подростково-молодежной среде моды на здоровый образ жизни.

### **Задачи:**

- Сформировать у молодых людей мировоззрение, основанное на понятии ценностей человеческого существования, базирующихся на культурно-исторических и духовных традициях общества.
- Способствовать пропаганде системы ценностей «Достоинство», «Ответственность», «Благополучие», мировоззрения и идеологии «достойный человек», «ответственный человек», «благополучный человек».
- Развитие творческих инициатив молодых людей.
- Активизация гражданской позиции молодежи города.
- Вовлечение молодежи в сферу социального творчества, нравственного и гражданского воспитания.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Популяризация социальной рекламы среди молодежи посредством размещения работ участников конкурса в образовательных учреждениях, в средствах массовой информации города и области, а также при проведении социальных информационных и рекламных кампаний по пропаганде активного и здорового образа жизни.

**Целевая аудитория:** молодые люди (отдельные авторы и авторские коллективы) в возрасте от 14 до 35 лет.

### **Механизм проведения:**

Информация о проведении конкурса распространяется через СМИ, социальные сети.

Участники конкурса готовят рекламный материал социального характера по одной или нескольким из установленных номинаций, отвечающий целям и задачам конкурса.

Конкурс проводится в 5-ти номинациях:

- «Социальный видеоролик»;
- «Социальный плакат»;
- «Рекламная статья»;
- «Наружная реклама»;
- «Нестандартная реклама».

После сбора всех конкурсных работ осуществляется оценка. Жюри конкурса формируется из представителей администрации муниципального образования сферы спорта, образования и молодежной политики, сотрудников

наркологических служб, компетентных специалистов в области рекламы.

Работы победителей используются при изготовлении печатной продукции для распространения на территории муниципального образования (календари, стикеры, флажки, листовки, памятки и т.д.). А также получают организационную, информационную поддержку, рекомендуются для практической реализации на территории муниципального образования и могут быть использованы с целью:

- размещения в СМИ (телевидение, печатная пресса, интернет);

- размещения на наружных рекламных носителях;

- проведения социальных информационных и рекламных кампаний на территории города;

- размещения на сайтах и в социальных сетях;

- использования в учебных целях, а также в методических и информационных изданиях.

**Формат проведения:** онлайн.

## **Конкурс среди общеобразовательных организаций на лучшую организацию работы по пропаганде здорового образа жизни в подростковой среде**

**Цель** – организация профилактической работы по улучшению физического, нравственного, духовного здоровья и качества жизни населения.

### **Задачи:**

- Формирование в обществе моды на здоровый образ жизни и устойчивого духовно-нравственного иммунитета к негативным явлениям.
- Усиление предупредительно-профилактической антинаркотической работы.
- Объединение усилий органов местного самоуправления в организации совместной работы по улучшению физического, нравственного, духовного здоровья и качества жизни населения.
- Вовлечение общественности в процесс возрождения традиционных жизненных ценностей, гарантирующих духовное и физическое здоровье, и формирования на этой основе психологических установок отторжения любых форм зависимости.
- Изучение, обобщение и распространение опыта эффективной организации работы по пропаганде здорового образа жизни в муниципальных образованиях Ростовской области.
- Внедрение новых технологий профилактики наркомании в подростково-молодежной среде.
- Усиление информационного сопровождения и коммуникативной эффективности деятельности по пропаганде здорового образа жизни.

**Участники конкурса:** общеобразовательные организации.

### **Механизм проведения:**

Руководители общеобразовательных организаций направляют в конкурсную комиссию пакет конкурсных материалов, в который следующие входят документы:

- заявка;
- описание разработанных и практически примененных новых методов, и средств работы по пропаганде здорового образа жизни, реализованных на базе образовательной организации (предоставить копии материалов);
- результаты деятельности (описание опыта) по развитию системы занятий физической культурой и спортом (наличие дополнительных спортивных секций и т.д.), участие учащихся образовательной организации в культурно-спортивных мероприятиях различного уровня (предоставить фото- и видеоматериалы);
- результаты деятельности (описание опыта, фото- и видеоматериалы) организации участия учащихся в профилактических мероприятиях

(количество прочитанных лекций, проведенных семинаров, тренингов, тематических занятий и т.п.);

- результаты вовлечения молодежи (описание опыта, фото- и видеоматериалы) в различные виды общественной деятельности (добровольчество, творческие мероприятия, акции и т.п.);

- проекты в сфере пропаганды здорового образа жизни в подростково-молодежной среде, реализованные на территории образовательной организации органами ученического самоуправления, детскими общественными объединениями, спортивными организациями и молодежными движениями, Русской Православной Церковью (приложить имеющиеся материалы);

- результаты проведения в течение конкурсного года информационных кампаний по пропаганде здорового образа жизни: выпуск тематических стенгазет, выпуск средств массовой информации на базе образовательной организации, размещение в них статей, очерков (предоставляются оригиналы или копии информационных продуктов); репортажи, телеочерки, программы и другие произведения, размещенные в электронных средствах массовой информации образовательной организации (предоставляется запись информационных продуктов, размещенных в электронных СМИ, на электронном носителе);

- результаты проведения в течение конкурсного года рекламных кампаний: размещение на территории образовательной организации социальной рекламы в виде баннеров (предоставляются фотографии, на которых видно, где и как размещен продукт), печатной продукции (предоставляются оригиналы/копии), любой другой социальной рекламы по пропаганде здорового образа жизни, произведённой и активно используемой на территории образовательной организации.

Конкурсная комиссия организует экспертизу деятельности участников конкурса. Победителями конкурса признаются образовательные организации, деятельность которых позволила добиться показателей, демонстрирующих существенное улучшение ситуации в сфере пропаганды здорового образа жизни.

Для оценки конкурсных материалов конкурсная комиссия проводит заседание.

Решение конкурсной комиссии об определении победителей оформляется отдельными протоколами.

По итогам работы конкурсная комиссия формирует список образовательных организаций – победителей Конкурса. Победители награждаются грамотами.

**Формат проведения:** офлайн (конкурсные работы принимаются в печатном виде).



## **«Зарядка с чемпионом»**

Проведение утренней гимнастики с привлечением знаменитых спортсменов и других знаменитостей.

**Цель** – пропаганда здорового образа жизни и занятие спортом.

**Задачи:**

- Привлечение к занятию спортом всех слоев населения.
- Популяризация спорта и физкультуры.

**Целевая аудитория:** жители муниципального образования.

**Механизм проведения:**

Для проведения зарядки приглашаются действующие спортсмены, олимпийские и параолимпийские чемпионы, ветераны спорта, медийные личности, представители администрации муниципального образования и др.

Определяется место проведения мероприятия, в СМИ размещаются пресс-релизы о проведении зарядки с целью привлечения аудитории для участия.

Спортсмены подбирают комплекс упражнений, которые легко смогут выполнить как дети, так и взрослые.

Также возможно привлечение спонсоров для проведения розыгрыша среди участников (абонементы в спортивные залы, батутные центры, спортивный инвентарь и прочее).

**Механизм проведения:** офлайн.

## **Проект «Здоровое будущее»**

Проект по профилактике асоциальных явлений среди подростков и молодежи, проводящийся на базе библиотек и других культурно-досуговых учреждений.

**Цель** – пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек среди подростков и молодежи.

### **Задачи:**

- Пропаганда здорового стиля жизни и профилактика вредных привычек среди подростков и молодежи.
- Изменение принципов поведения девушек и юношей, направление их на сохранение здоровья.

**Целевая аудитория:** ученики 10-11 классов.

### **Механизм проведения:**

Организаторами разрабатываются тематические мероприятия с использованием фондов муниципальных библиотек – печатные материалы, видеоматериалы, интернет – ресурсы для специалистов-медиков, психологов, преподавателей, родителей и всех интересующихся данной тематикой.

При проведении мероприятий по возможности издаются дайджесты, буклеты, закладки, листовки, методические рекомендации, разрабатываются тематические уроки в форме презентаций.

Примеры тематических часов: «Репродуктивная функция подростков. Факторы, влияющие на репродуктивную функцию», «Наркомания – первая причина ВИЧ – инфекции, СПИДа», «Личная гигиена», «Профилактика вредных привычек», «Грипп и его профилактика», «История гигиены одежды от древности до наших дней», «Профилактика ВИЧ – инфекции», «Вредные привычки и растущий организм», «Что нужно знать о СПИДе/ВИЧ?», «Профилактика СПИДа», «Вредные привычки, как социальные проблемы. Алкоголизм» и др.

Для проведения тематических часов приглашаются группы студентов и школьников. Занятие проводится на базе библиотек или культурно-досуговых учреждений.

Возможно проведение акций, приуроченных к дням трезвости, отказа от курения, борьбы с наркоманией и т.д.

В ходе акций раздаются соответствующие буклеты, памятки и прочее.

## **Конкурс агитбригад «Мы за здоровый образ жизни!»**

**Цель** – развитие личностной и социальной компетентности обучающихся.

### **Задачи:**

- Повышение роли здоровья как личной и общественной ценности.
- Активизация работы классных коллективов общеобразовательных организаций по формированию здорового образа жизни у обучающихся, овладению навыками здорового образа жизни.
- Вовлечение обучающихся в деятельность по укреплению и сохранению своего здоровья.
- Выявление и поощрение талантливых детей, предоставление дополнительных возможностей для их самореализации.

**Целевая аудитория:** обучающиеся общеобразовательных организаций.

### **Механизм проведения:**

В конкурсе принимают участие агитбригады из общеобразовательных школ.

Команды готовят визитку по тематике конкурса (здоровый образ жизни).

Продолжительность выступления не более 6 минут.

Для раскрытия темы коллективы могут использовать различные виды и жанры агитационно-сценического творчества.

Итоги конкурса утверждаются оргкомитетом (жюри) на основании результатов оценки выступлений агитбригад. Критерии оценки: соответствие тематике, артистизм и музыкально-художественный уровень выступления, информационно-пропагандистская направленность сценария, оригинальность и творческий подход, внешний вид, костюмы и реквизит, композиционная целостность.

**Формат проведения:** онлайн.

Участники конкурса присылают свои материалы в электронном виде.

**Формат проведения:** офлайн.

Конкурс проводится на базе общеобразовательной организации.