

Общая концепция Марафона ценностей здорового образа жизни «Заряжайся на здоровье» (далее – Марафон)

Организатор: Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики» (далее – ВОД «Волонтеры-медики»), Министерство здравоохранения Российской Федерации, ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь).

Сроки проведения Марафона: февраль-ноябрь 2020 года.

Цель Марафона: вовлечение широких слоев населения в формирование ценностей здорового образа жизни.

Задачи Марафона:

- формирование понятия «здоровье человека», раскрытие позитивных и негативных факторов, влияющих на здоровье человека;
- воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью;
- приобщение населения к ведению здорового образа жизни, формирование культуры ежедневных здоровых привычек;
- знакомство с основными принципами и понятиями здорового образа жизни, чтобы в дальнейшем грамотно их применять.

Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Составляющие здорового образа жизни:

- здоровое питание;
- регулярные занятия физической активностью;
- оптимальное соотношение труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек;
- хорошая стрессоустойчивость;
- забота о других людях и об окружающей среде.

Правила участия в Марафоне:

1. Участникам необходимо пройти регистрацию перед участием в Марафоне (<https://forms.gle/fs6aUa2D943RjVRr6>).
2. Задания будут публиковаться в официальной группе [«Поколение Зож»](#), и на сайте <https://волонтеры-медики.рф>, с дублированием в социальных сетях.
3. Отчеты о выполнении заданий необходимо публиковать в своих социальных сетях (Instagram, Вконтакте) до публикации нового задания.
5. Публикация выполненных заданий осуществляется с хэштегами #ПоколениеЗож, #ВолонтерыМедики.

6. Аккаунт участника должен быть открыт для любого пользователя на период проведения Марафона.

7. Участники могут подключиться к Марафону с любого этапа (февраль-ноябрь 2020 гг.).

8. Подведение итогов Марафона будет осуществляться после каждого этапа, победители этапа получают ценные призы.

Ответственный организатор: Малеева Ирина Владимировна, координатор по здоровому образу жизни ВОД «Волонтеры-медики», тел.: 8 (495) 796-03-06 (доб. 220), эл.почта: zozh@volmedic.com.

Задания Марафона

№ этапа	Срок	Наименование этапа	Описание этапа	Деятельность Штабов здоровья (КПД ЗОЖ)
1	Февраль	Здоровое питание	Данный месяц посвящен тематике здорового питания (например, потому что это позволит вернуть форму после праздников). Участники будут еженедельно рассчитывать количество потребляемых калорий (например, при помощи приложения Fat Secret) и публиковать итоговый результат в социальных сетях (итог каждого из 7 дней) с указанием своей нормы Ккал.	В рамках данного этапа активисты Штабов здоровья (КПД ЗОЖ) проводят открытые уроки и квизы по тематике здорового питания. Направляемые материалы: - концепция квиза; - квест; - листовка
2	Март	Здоровый сон 13 марта международный день СНА.	Участники с помощью часов или приложений (Sleep as Android, Good Morning, Sleep Better и т.п.) отслеживают продолжительность своего сна ежедневно. Еженедельно участники выкладывают продолжительность своего сна. <u>Дополнительно:</u> У каждого перед сном есть ритуал, который помогает заснуть и сделать сон полноценным и здоровым. Участники в публикации с отчетом выкладывают	В рамках данного этапа активисты Штабов здоровья (КПД ЗОЖ) проводят презентации и лекции по тематике здорового сна. Организаторами предоставляются презентации и сценарии для лекций.

№ этапа	Срок	Наименование этапа	Описание этапа	Деятельность Штабов здоровья (КПД ЗОЖ)
			краткое описание ритуала, как и почему это помогает им заснуть или создать нужное настроение перед сном.	
3	Апрель	Будь Здоров	В данном месяце реализуется Всероссийская акция «Будь здоров!». Задание марафона будут проводиться согласно основной тематике акции.	В рамках данного этапа активисты Штабов здоровья (КПД ЗОЖ) проводят уроки здоровья с участием приглашенных гостей по заданной тематике месяца.
4	Май	Чисто Зож	Данный этап посвящен экологической осознанности. Участникам предлагается сдавать макулатуру.	В рамках данного этапа активисты организуют массовую экологическую акцию (субботник, сбор раздельного мусора и т.д.) или подключаются к организации Чистых игр.
5	Июнь	Шаг За Зож	В данном месяце реализуется этап по физической активности. Участники по мобильному приложению отслеживают количество пройденных шагов за месяц. <u>Дополнительно:</u> Участники могут принять участие во Всемирной акции в поддержку океанов «Run for the oceans».	В рамках данного этапа активисты Штабов здоровья (КПД ЗОЖ) отслеживают количество пройденных шагов. Итоги подводятся по среднему показателю на человека. Дополнительно: Штабы здоровья (КПД ЗОЖ) проводят прогулки здоровья, пешие экскурсии, квесты по городу. Также организуют

№ этапа	Срок	Наименование этапа	Описание этапа	Деятельность Штабов здоровья (КПД ЗОЖ)
				пробежки за чистоту океанов по «культурным» маршрутам своего города, который составляется куратором Штаба здоровья.
6	Июль	Постраничный Зож	В рамках данной акции участникам предлагается прочитать как можно больше интересных и полезных книг по ЗОЖ, написать на них краткий отзыв.	В рамках данного этапа активисты Штабов здоровья (КПД ЗОЖ) проводят дискуссионные клубы, книжные квизы. Организаторами предоставляется список рекомендованных книг для обсуждения в клубах, перечень основных вопросов, а также сценарий книжного квиза.
7	Август	Активный Зож	В рамках данного этапа участники выбирают любые соревнования в этом месяце (Марафоны, эстафеты, гонка Героев и т.д.) и участвуют в них. Задача: замотивировать участников на новые победы и рекорды. Супер-приз достанется тому участнику, который организует массовое мероприятие с элементами физической активности (зарядку, забег и т.д.) с участием не менее 50 человек, что будет подтверждено соответствующими фото/видео-материалом.	В рамках данного этапа активисты Штабов здоровья (КПД ЗОЖ) самостоятельно участвуют в организации спортивно-массового мероприятия.

№ этапа	Срок	Наименование этапа	Описание этапа	Деятельность Штабов здоровья (КПД ЗОЖ)
8	Сентябрь	Бодрый Зож.	В данном месяце реализуется челлендж зарядок. Участники могут проводить зарядку для других или выполнять физические упражнения самостоятельно. Каждое утро участник марафона снимает ускоренное видео своей зарядки или фото во время зарядки, отмечая аккаунт.	В рамках данного этапа активисты Штабов здоровья (КПД ЗОЖ) проводят организованные зарядки в парках, в вузах, ссузах, школах, совете ветеранов и других клубных формированиях. Организаторами предоставляются варианты зарядок и механику их проведения.
9	Октябрь	Урбан Зож	В рамках этапа проводится интерактивная игра, задания которой публикуются в социальных сетях. Все задания направлены на то, чтобы показать на сколько город приспособлен к формированию здорового образа жизни. Задания: - Мой путь в 10 000 шагов - Идеальное место для пробежки - Место для спорта (стадион, воркаут-площадка и т.д.) - Магазин здорового питания	В рамках данного этапа активисты Штабов здоровья (КПД ЗОЖ) составляют «Маршрут здоровья» в своем городе. «Маршрут» должен содержать основные площадки, которые способствуют поддержанию своего здоровья. Продолжительность «Маршрута» - минимум 10 000 шагов.
10	Ноябрь	Зож вне зависимостей	В рамках данного этапа поднимается тема зависимостей. Участникам необходимо провести наглядные опыты, которые покажут пагубное воздействие вредных привычек. Сценарии опытов будут	В рамках данного этапа активисты Штабов здоровья (КПД ЗОЖ) проводят интерактивные лекции с наглядными опытами, дебаты в рамках тематики

№ этапа	Срок	Наименование этапа	Описание этапа	Деятельность Штабов здоровья (КПД ЗОЖ)
			публиковаться в официальных аккаунтах «Поколение Зож».	месяца. Организаторами предоставляются сценарии для проведения опытов, презентации и сценарии дебатов.



Более подробно с заданиями марафона можно ознакомиться в группе «Поколение ЗОЖ» в социальной сети «ВКонтакте».



Вся информация по Марафону размещена на сайте ВОД «Волонтеры-медики»: волонтеры-медики.рф в разделе «Акции».