

Информация о молодежном проекте «ЗОЖники»

В Новосибирской области ведется работа с подростками и молодежью в рамках государственной программы Новосибирской области «Развитие государственной молодежной политики Новосибирской области», утвержденной Постановлением Правительства Новосибирской области от 13.07.2015 № 263-п.

Министерством образования Новосибирской области во взаимодействии с учреждениями и органами по делам молодежи муниципальных районов и городских округов Новосибирской области в целях формирования ценностей здорового образа жизни среди подростков и молодежи Новосибирской области в 2021 году проведен молодежный проект «ЗОЖники» (далее – Проект). Подробная информация о Проекте расположена на сайте АИС «Молодёжь России» по ссылке: <https://myrosmol.ru/event/72034>.

Проект создан с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью среди молодых людей, состоящих на различных видах учета через пропаганду здорового образа жизни в молодежной среде, на более ответственное и безопасное. Проект ориентирован на возможность практически повлиять своими собственными силами на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок и более продуктивные ценностные ориентиры молодежи.

К задачам проекта относятся:

- повышение уровня информированности молодых людей, состоящих на различных видах профилактического учета, о влиянии деструктивных форм поведения с точки зрения ментального и физического здоровья,
- создание условий для формирования позитивной поддерживающей среды,
- содействие формированию новых позитивных установок и активной жизненной позиции у молодежи.

В рамках районных мероприятий Проекта проведены онлайн-игра «Жизнь без вредных привычек», брейн-ринг «Территория здоровья», спортивные соревнования, конкурс эссе и видеороликов на тему здорового образа жизни. Также были проведены 2 онлайн-мероприятия (вебинара) по темам: «Основы здорового питания и пищевые привычки» и «Ведение ЗОЖ: основные понятия и мотивация».

В период с 29 ноября по 3 декабря 2021 года во время финального этапа в гостинице «Приморье» финалисты работали на мастер-классах по оказанию первой медицинской помощи, танцевали с хореографом, изучали основы стиля, осваивали правила гигиены, занимались фитнесом, изучали тайны продуктивного общения и разных стилей поведения с психологом и тренерами, знакомились с новыми для себя формами командной работы.

На торжественном закрытии финала 3 декабря 2021 года в дворце молодежи

«Юность» прошло объявление и награждение победителей проекта «ЗОЖники». Победителями проекта стали: Дарина Самохвалова (Тогучинский район) и Кирилл Батулин (Тогучинский район). Победители получили сертификаты на обучение профессии фитнес-тренера в школе «HLSGO».

Так же за время реализации проекта получены дополнительные результаты:

– на финальном этапе проекта была выявлена девочка, становившаяся жертвой сексуального насилия со стороны родственников. Данная ситуация обозначила проблему несвоевременного выявления подобных случаев в районах Новосибирской области, логистики и качества сопровождения таких подростков, отсутствия актуальных реабилитационных мероприятий.

– была обнажена проблема социализации подростков с деструктивными установками.

– выявлен запрос молодежи на развитие альтернативных форм проведения досуга, связанных с получением дополнительных знаний и формированием дополнительных навыков по актуальным темам с применением актуальных педагогических инструментов.

– выявлены признаки необходимости индивидуального сопровождения молодежи психологами и педагогами на месте их проживания.

ПОЛОЖЕНИЕ

о молодежном проекте «ЗОЖники»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Молодежный проект «ЗОЖники» (далее – Проект) создан с намерением изменить существующее отношение к своему здоровью среди молодых людей, состоящих на различных видах учета через пропаганду здорового образа жизни в молодежной среде, возможность практически повлиять своими собственными силами на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни, жизненные установки и ценностные ориентиры молодежи.

1.2. Организаторы Проекта: министерство образования Новосибирской области, министерство труда и социального развития Новосибирской области, государственное бюджетное учреждение Новосибирской области «Агентство поддержки молодежных инициатив».

1.3. Настоящее положение определяет цели и задачи, порядок реализации, критерии отбора и подведение итогов Проекта.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

2.1. Цель Проекта: создание условий для перевоспитания молодых людей, состоящих на различных видах учета, формирование и пропаганда положительной модели поведения среди молодых людей, пропаганда здорового образа жизни среди молодежи.

2.2. Задачи Проекта:

- привлечение молодых людей, состоящих на различных видах профилактического учета, к ведению здорового образа жизни;
- содействие формированию активной жизненной позиции у молодежи;
- профилактика негативных явлений в молодежной среде.

3. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В ПРОЕКТЕ

3.1. Участниками Проекта могут быть:

- молодые люди, состоящие на различных видах учета, в возрасте 16-20 лет.

3.2. Куратор Проекта – это лицо, обладающее полномочиями для решения организационных и иных задач Проекта, а также решения возникающих в рамках Проекта непредвиденных ситуаций.

Кураторами участников Проекта могут быть:

- работники образовательных учреждений профессионального образования;
- специалисты по работе с молодежью;
- руководители общественных объединений.

4. ПОРЯДОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

4.1. Молодежный проект «ЗОЖники» будет реализован в 5 этапов.

I этап – 23 августа – 15 сентября 2021 года – информационная кампания по привлечению и набору участников Проекта. Прием заявок через АИС «Молодежь России»;

II этап – сентябрь-октябрь 2021 года – проведение мероприятий Проекта на территории муниципальных образований. Индивидуальная и групповая работа с психологами.

7, 8, 14 октября 2021 года – проведение мероприятий для участников Проекта в рамках зональных семинаров в районах Новосибирской области;

III этап – 1-10 ноября 2021 года – подведение итогов проведенных этапов Проекта, выбор финалистов Проекта (16 человек: 8 девушек, 8 юношей);

IV этап – 15-19 ноября 2021 года – завершающий этап Проекта. Заезд участников в лагерь/санаторий, подготовка к финалу Проекта. Запуск зрительского голосования за участников Проекта. В программу этапа включены:

- тренинги с психологами;
- встречи с интересными людьми;
- мастер-классы по здоровому образу жизни, спорту и стилю;
- конкурсные испытания;

V этап – 19 ноября 2021 года – финал Проекта (выпускной бал), награждение победителей Проекта.

5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

5.1. По завершении I, II этапов будут определены полуфиналисты Проекта – участники, которые получили наибольшее количество баллов.

В случае равенства баллов у нескольких участников и невозможности принять решение по определению финалистов проекта будет проведено дополнительное испытание для участников, набравших одинаковое количество баллов.

5.2. III этап – подведение итогов проведенных этапов Проекта, выбор финалистов Проекта, а именно 16 участников (8 девушек и 8 юношей).

5.3. По итогам IV и V этапов будут определены 2 победителя (1 девушка и 1 юноша), которые станут лицами информационной кампании по пропаганде здорового образа жизни на территории Новосибирской области и получат сертификаты на курс обучения с присвоением квалификации «Тренер по фитнесу» и получением диплома.

Лучшие кураторы будут отмечены памятными призами и благодарственными письмами.

6. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Распределение баллов будет происходить следующим образом:

1. Победа в районных и зональных этапах Проекта – 10 баллов. Участник, принявший активное участие в мероприятиях, занявший призовое место в соревновательной части мероприятия, получает максимально возможное количество баллов – 10.

2. Участие в общих мероприятиях Проекта на территории района/города оценивается в 5 баллов (онлайн и оффлайн-формат).

3. Публикация видеороликов на тему здорового образа жизни и участия в проекте в социальных сетях: «Инстаграм», «ВКонтакте», «ТикТок» с указанием аккаунта Проекта и хештэгов #ЯучастникПроектаЗОЖникиНСО, #ЗОЖникиНСО, #ЗОЖНСО – 3 балла;

4. Отметка аккаунта Проекта «ВКонтакте», упоминание хештэгов #ЯучастникПроектаЗОЖникиНСО, #ЗОЖникиНСО, #ЗОЖНСО – 1 балл.

Контактное лицо: Пономарева Дана Александровна, специалист по работе с молодежью отдела поддержки молодой семьи, пропаганды здорового образа жизни и профилактики негативных явлений ГБУ НСО «Агентство поддержки молодежных инициатив», тел.: +7 (383) 332-21-44, электронная почта: pda@arminso.ru.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
к проведению этапов молодежного проекта «ЗОЖники»**

1. Программа Проекта

№ п/п	Время проведения	Этап	Краткое описание проведения этапа
1.	23 августа – 15 сентября	Информационная кампания по привлечению и набору участников проекта	Прием заявок, набор участников
2.	Сентябрь - октябрь	Проведение мероприятий проекта на территории районов. Индивидуальная и групповая работа с психологами	<p>Кураторами проводятся 7 мероприятий с участниками проекта.</p> <p>1. Онлайн-игра «Жизнь без вредных привычек» (в группе Проекта ВК на протяжении 7 дней будут опубликованы 10 заданий, которые нужно будет выполнить, занести свои ответы в специальный бланк и отправить сообщением ВК).</p> <p>Проводится организаторами проекта.</p> <p>2. Брейн-ринг «Территория здоровья» (очная командная игра с использованием мультимедийного проектора и экрана).</p> <p>Игра по следующим темам здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рациональное питание; – спорт и двигательная активность; – отказ от вредных пристрастий (алкоголь, табакокурение, наркотики); – личная гигиена; – первая медицинская помощь. <p>3. «Физкультура и спорт – залог здоровья» (спортивные эстафеты, соревнования). Мероприятие организуется куратором.</p> <p>4. Тренинг «Основы здорового питания. Начни действовать сегодня!» (очное мероприятие: просмотр</p>

			<p>видеоролика/очная беседа о здоровом питании, в заключение которого – прохождение онлайн-теста для оценки участников). Презентация/видеоролик и онлайн-тест предоставляется организаторами Проекта.</p> <p>5. Встреча-беседа с психологом на тему «Я и мое психоэмоциональное состояние» (приурочено к Дню психического здоровья). Мероприятие организует куратор.</p> <p>6. Мастер-класс «Первая помощь: не стоит бояться и паниковать» (онлайн-оффлайн-мероприятие). Обучающий видеоролик предоставляется организаторами Проекта. После просмотра видеоролика для оценки полученных знаний участники проходят онлайн-тестирование (предоставляется организаторами Проекта).</p> <p>7. Конкурс эссе на одну из тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Мои размышления о здоровом образе жизни»; – «Быть здоровым – это значит...» <p>Все работы сдаются, проверяются и оцениваются конкурсной комиссией Проекта.</p>
3.	7 октября, 8 октября, 14 октября	Проведение мероприятий для участников проекта в рамках зональных семинаров в районах Новосибирской области	<p>1. Квест «Маршрут знаний о ВИЧ» (мероприятие совместно с центром СПИД);</p> <p>2. Съёмка видеороликов, публикация в социальных сетях;</p> <p>3. Встреча + мастер-класс по фитнесу с тренером</p>
4.	1-10 ноября	Подведение итогов первого этапа проекта, выбор победителей первого этапа (всего 16 человек (8 девочек+8 мальчиков)	Работа орг.комитета и конкурсной комиссии Проекта по определению финалистов
5.	15-19 ноября	Завершающий этап проекта. Заезд участниц в лагерь/санаторий, подготовка к финалу проекта. Запуск зрительского голосования	<p>1. Тематическая фотосессия участников Проекта;</p> <p>2. Мастер-класс по стилю;</p>

		за участников проекта	<p>3. Мастер-класс по ЗОЖ и спорту;</p> <p>4. Тренинг с психологом;</p> <p>5. Встреча с интересными людьми, в жизни которых ЗОЖ/спорт играет важную роль;</p> <p>6. Съёмка видеороликов о каждом дне проекта, размещение их в социальных сетях.</p>
6.	19 ноября	<p>Финал проекта (выпускной бал).</p> <p>Награждение победителей</p>	<p>Выпускной бал Проекта с участием приглашенных артистов. Награждение победителей Проекта.</p>