



# *Об опыте подготовки организаторов ЗОЖ в рамках грантового проекта*

*Кулагина Юлия Алексеевна – главный специалист  
отдела организации исполнения полномочий в  
сфере охраны здоровья управления здравоохранения  
администрации города Хабаровска*

*город Хабаровск, 2018*

# *Грантовая поддержка проектов СО НКО, направленных на популяризацию ЗОЖ*

- ХРМОО «Студенческий спортивный клуб «Политехник»;*
- Негосударственное учреждение дополнительного образования Центр военно – патриотического воспитания «Взлет»;*
- Автономная некоммерческая организация «Центр социальной адаптации молодежи «Грань»;*
- Хабаровская региональная молодежная общественная организация «Федерация молодежной культуры»;*
- Частное учреждение «Хабаровский центр профилактики здоровья и реабилитации детей и подростков «Радость здоровья».*

# Участники проекта

*Предприятия разных форм собственности:*

*- муниципальные учреждения, муниципальные автономные учреждения, акционерное общество и другие;*

*- ВУЗы и СУЗы города Хабаровска*

За 2 года  
подготовлено более  
40 организаторов  
ЗОЖ



## Цели грантового проекта:

- ❖ *Подготовка организаторов здорового образа жизни из числа студентов, преподавателей и сотрудников учебных заведений;*
- ❖ *Формирование понятия о ЗОЖ и его элементах;*
- ❖ *Создание мотивации к переходу на ЗОЖ;*
- ❖ *Профилактика вредных привычек, формирование полезных привычек;*
- ❖ *Воспитание привычки к повседневной двигательной активности;*
- ❖ *Создание здоровьесберегающей среды в ВУЗах и СУЗах;*
- ❖ *Формирование образа современного специалиста, ведущего здоровый образ жизни.*

# *Задачи проекта:*



*Разработка и внедрение теоретического и практического курса обучения организаторов ЗОЖ;*

*Обеспечение участников грантового проекта достоверной, качественной, доступной и легко понимаемой информацией о ценностях, преимуществах, принципах, умениях и навыках здорового образа жизни;*

*Обучение практическим навыкам ведения ЗОЖ, позволяющим поддерживать достойный уровень собственного физического и эмоционального здоровья и здоровья окружающих людей;*

*Формирование у слушателей современных представлений о значении рационального питания, физической активности, отказа от вредных привычек, устойчивости к стрессогенным факторам*

# Участники грантового проекта 2017 год



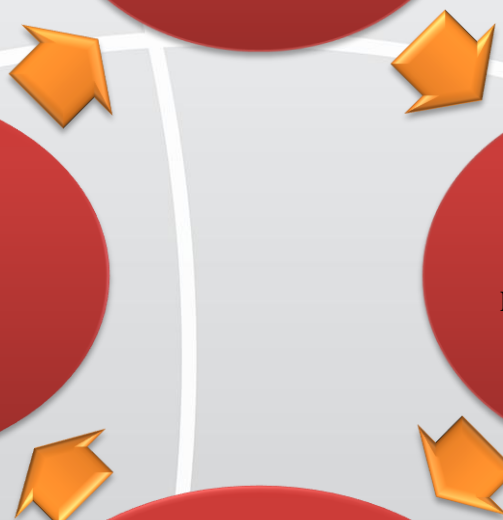
# Были разработаны:

теоретический  
курс (учебной  
программы)

набраны и  
подготовлены  
группы  
обучающихся

практический  
курс подготовки

схема обучения  
(очные и  
практические  
занятия)





Модульный проект по продвижению технологий здорового образа жизни в образовательных учреждениях г. Хабаровска



# СЕРТИФИКАТ

Данный сертификат подтверждает, что его обладатель прошел курс обучения по внедрению элементов здорового образа жизни в рамках муниципального гранта "Здоровая нация - сильное государство"

**О. П. ХАБАРОВА**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ВНЕДРЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**



ХАБАРОВСК 2017

авления  
администрации

Т. М.

й директор  
"Политехник"

С. В.

совой поддержке Администрации города Хабаровска и ХРМОУ "Студенческий спортив

6 декабря  
Хабаровск-2017

**А. В. КОНОБЕЙСКАЯ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ВНЕДРЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**



ХАБАРОВСК 2017



# ГРАНТОВАЯ ПОДДЕРЖКА НКО ПО ПРОДВИЖЕНИЮ ЗОЖ

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ОТКАЗ ОТ НАРКОТИКОВ**

**МОДНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

**НАРКОМАНИЯ**

В медицине болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к наркотикам, приводящим к тяжелым нарушениям функций организма.

В психологии – потребность употребления какого-либо наркотического средства или химических веществ для избежания дискомфорта, возникающего при прекращении употребления, т.е. зависимость от химических веществ.

В социологии – вид антиобщественного поведения.

**ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ НАРКОТИКОВ**

- РАК, ЗАРЕЖАНИЕ ВЯЖИ И ПЕЧАТОК
- ИМПУЛСИВНОСТЬ, БЕСПОКОЙСТВИЕ
- СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ИНТЕЛЛЕКТА
- ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ
- ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА
- НАРУШЕНИЕ ИММУНИТЕТА
- ВИЧ, СПИД, РАК, ДЕТСКИЕ

- ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ
- ИЗМЕНЕНИЯ В СТРУКТУРЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА
- ДЕПРЕССИИ, ВПАДЬ ДО САМОУБИЙСТВА
- СДВЖ РАБОТЫ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ
- ПСИХОЗЫ, ГАЛЮЦИНАЦИИ
- СМЕРТЬ

**ДО И ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ**

Жизнь в гармонии с самим собой, окружающим миром, способность справиться со стрессами в бурную эпоху технологического взрыва.

**СУЩНОСТЬ ЛичНОСТНОГО РАЗВИТИЯ**

Личностное развитие – развитие готовности и способности к саморазвитию и реализации творческого потенциала в духовной и предметно-продуктивной деятельности, высокой социальной и профессиональной мобильности на основе непрерывного образования и компетенции уметь самосовершенствоваться.

**ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ С ОКРУЖАЮЩИМИ ЛЮДЬМИ И МИРОМ**

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ**

Умывание и другие гигиенические процедуры прохладной водой

Воздушное обливание

Обливание ног

Душ, общее обливание

Купание в водоемах

Горячая ванна

**ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ**

Светлозагарные ванны

Солнечные ванны

Отдых в тени

**ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**

Прогулки в любую погоду и в соответствующей одежде

Специальные воздушные ванны

Ходильные бассейны

Сурьезная баня (сауна)

Управление здравоохранения Администрации г. Хабаровск  
 Государственное учреждение доп. образования «Центр военно-патриотического воспитания «Взлет»

## МАСТЕР-ЗОЖ

МОДУЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ПО ПРОДВИЖЕНИЮ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ТРУДОВЫХ КОЛЛЕКТИВАХ ГОРОДА ХАБАРОВСКА

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА**

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться вперед, опираясь на колени. Дыхание – выдох.
2. Руки в стороны в стороны. Наклониться вперед, опираясь на колени. Дыхание – выдох.
3. Руки в стороны, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, опираясь на колени. Дыхание – выдох.
4. Руки в стороны, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, опираясь на колени. Дыхание – выдох.
5. Руки в стороны, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, опираясь на колени. Дыхание – выдох.
6. Руки в стороны, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, опираясь на колени. Дыхание – выдох.

**ОСНОВА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ**

- Утренняя зарядка пробуждает организм и улучшает обмен веществ.
- Утренняя зарядка улучшает настроение, повышает работоспособность, развивает выносливость.
- Утренняя зарядка улучшает сон.
- Утренняя зарядка улучшает аппетит.
- Утренняя зарядка улучшает память.
- Утренняя зарядка улучшает настроение.

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ**

**МОДНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

**ЧТО ЧЕЛОВЕК УПОТРЕБЛЯЕТ, КОГДА КУРИТ**

Важно для здоровья:

- Никотин
- Тяжелые металлы
- Свинец
- Углекислый газ
- Вещи для здоровья
- Медицинские препараты
- Медицинские препараты
- Медицинские препараты
- Медицинские препараты
- Медицинские препараты

### МАСТЕР-ЗОЖ

Производственная гимнастика – это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.

Физкультурная пауза. Упражнения, выполняемые в течение физкультурной паузы, определяются самостоятельно в зависимости от ощущения тех или иных признаков утомления. При этом выполняется 3-6 упражнений, индивидуально выбранных из ниже приведенного комплекса.

Время для зарядки	Комплекс упражнений для выполнения сидя	Комплекс упражнений для выполнения стоя
<p>1. ...</p> <p>2. ...</p> <p>3. ...</p>	<p><b>Круговые движения, наклоны головы</b></p> <p>И. п. – сидя. Выполнить круговые движения головой вперед-назад, вправо-влево, наклон головы вперед-назад, вправо-влево. Дыхание – выдох.</p> <p><b>Круговые движения локтей</b></p> <p>И. п. – сидя. Руки согнуть в локтях, кисти рук положить на бедра. Выполнить круговые движения локтями вперед-назад, вправо-влево. Дыхание – выдох.</p> <p><b>Повороты туловища</b></p> <p>И. п. – сидя. Руки в стороны на уровне плеч. Вытянуть руки вперед. Вытянуть руки назад. Вытянуть руки в стороны. Дыхание – выдох.</p> <p><b>Первое задание тела с легкой нагрузкой на пресс</b></p> <p>И. п. – сидя. Руки в стороны на уровне плеч. Вытянуть руки вперед. Вытянуть руки назад. Вытянуть руки в стороны. Дыхание – выдох.</p>	<p><b>Наклоны головы на стол сверху вниз</b></p> <p>И. п. – сидя. Руки в стороны на уровне плеч. Вытянуть руки вперед. Вытянуть руки назад. Вытянуть руки в стороны. Дыхание – выдох.</p> <p><b>Идентификация и наклоны на стол сверху вниз</b></p> <p>И. п. – сидя. Руки в стороны на уровне плеч. Вытянуть руки вперед. Вытянуть руки назад. Вытянуть руки в стороны. Дыхание – выдох.</p> <p><b>Упражнения на дыхание</b></p> <p>И. п. – стоя. Руки в стороны на уровне плеч. Вытянуть руки вперед. Вытянуть руки назад. Вытянуть руки в стороны. Дыхание – выдох.</p> <p><b>Движения стоп «подметки носком»</b></p> <p>И. п. – стоя. Руки в стороны на уровне плеч. Вытянуть руки вперед. Вытянуть руки назад. Вытянуть руки в стороны. Дыхание – выдох.</p> <p><b>Движения стоп «подметки пяткой»</b></p> <p>И. п. – стоя. Руки в стороны на уровне плеч. Вытянуть руки вперед. Вытянуть руки назад. Вытянуть руки в стороны. Дыхание – выдох.</p>
<p>1. ...</p> <p>2. ...</p> <p>3. ...</p>	<p><b>Круговые движения локтей</b></p> <p>И. п. – стоя. Руки согнуть в локтях, кисти рук положить на бедра. Выполнить круговые движения локтями вперед-назад, вправо-влево. Дыхание – выдох.</p> <p><b>Повороты туловища</b></p> <p>И. п. – стоя. Руки в стороны на уровне плеч. Вытянуть руки вперед. Вытянуть руки назад. Вытянуть руки в стороны. Дыхание – выдох.</p> <p><b>Второе задание тела с легкой нагрузкой на пресс</b></p> <p>И. п. – стоя. Руки в стороны на уровне плеч. Вытянуть руки вперед. Вытянуть руки назад. Вытянуть руки в стороны. Дыхание – выдох.</p>	<p><b>Наклоны головы на стол сверху вниз</b></p> <p>И. п. – стоя. Руки в стороны на уровне плеч. Вытянуть руки вперед. Вытянуть руки назад. Вытянуть руки в стороны. Дыхание – выдох.</p> <p><b>Идентификация и наклоны на стол сверху вниз</b></p> <p>И. п. – стоя. Руки в стороны на уровне плеч. Вытянуть руки вперед. Вытянуть руки назад. Вытянуть руки в стороны. Дыхание – выдох.</p> <p><b>Упражнения на дыхание</b></p> <p>И. п. – стоя. Руки в стороны на уровне плеч. Вытянуть руки вперед. Вытянуть руки назад. Вытянуть руки в стороны. Дыхание – выдох.</p> <p><b>Движения стоп «подметки носком»</b></p> <p>И. п. – стоя. Руки в стороны на уровне плеч. Вытянуть руки вперед. Вытянуть руки назад. Вытянуть руки в стороны. Дыхание – выдох.</p> <p><b>Движения стоп «подметки пяткой»</b></p> <p>И. п. – стоя. Руки в стороны на уровне плеч. Вытянуть руки вперед. Вытянуть руки назад. Вытянуть руки в стороны. Дыхание – выдох.</p>

# МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Методический совет по формированию здорового образа жизни является совещательным, экспертным и методическим органом, осуществляющим разработку рекомендаций по вопросам формирования здорового образа жизни среди населения города Хабаровска.

Основными задачами Совета являются разработка и распространение современных форм, методов, технологий по формированию здорового образа жизни, организация апробации новых технологий, внедрение их в деятельность организаций разных форм собственности.





# РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

## ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН № 323

ОБ ОСНОВАХ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН  
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Статья 27. Обязанности граждан в сфере охраны здоровья.

**1. Граждане обязаны заботиться  
о сохранении своего здоровья.**

**Спасибо  
за внимание!**





# *Об опыте подготовки организаторов ЗОЖ в рамках грантового проекта*

*Кулагина Юлия Алексеевна – главный специалист  
отдела организации исполнения полномочий в  
сфере охраны здоровья управления здравоохранения  
администрации города Хабаровска*

*город Хабаровск, 2018*