



# *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



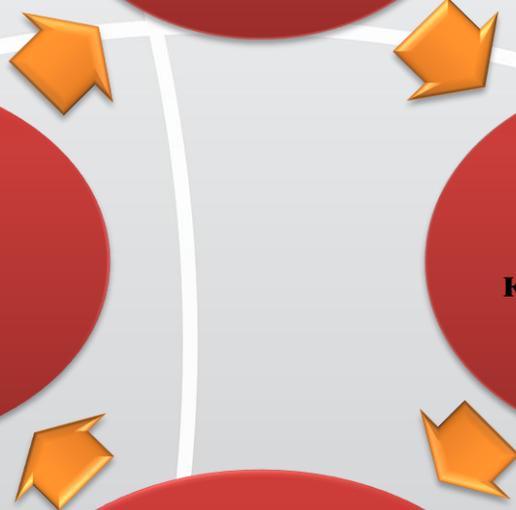
# Были разработаны:

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 ХРМОО "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**

- РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ И ПЕПИЛОМАМИ
- ИМПУЛЬСИВНОСТЬ, БЕСПОКОЙСТВИЕ
- СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ИНТЕЛЛЕКТА
- ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ
- ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА
- НАРУШЕНИЕ НАСТЫВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
- ВИЧ/ИВ, РАК, ДЕТСКИЕ
- ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ
- ИЗМЕНЕНИЯ В СТРУКТУРЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА
- ДЕПРЕССИИ, ВПАДЬ ДО САМОУБИЙСТВА
- ОСТАТ РАБОТЫ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ
- ПСИХОЗЫ, ГАЛЮЦИНАЦИИ
- СМЕРТЬ

**ДО И ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

### ОТКАЗ ОТ НАРКОТИКОВ

**МОДНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

**ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ**  
Жизнь в гармонии с самим собой, окружающим миром, способность справиться со стрессами в бурную эпоху технологического прогресса.

**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

### ОТКАЗ ОТ НАРКОТИКОВ

**МОДНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

**ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ**  
Умывание и другие гигиенические процедуры прохладной водой.  
Воздушное обертывание.  
Солнечные ванны.  
Душ, общее обливание.  
Купание в открытых водоемах.  
Горячие ванны.  
Горячий душ.

**ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ**  
Светлозагарные ванны.  
Солнечные ванны.  
Солух в тени.

**ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**  
Прогулки в любую погоду в соответствующей одежде.  
Средственные воздушные ванны.  
Холодные бассейны.  
Сурьезная баня (сауна).

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**  
Планируйте проводить систематически.  
Уменьшите время закаливания постепенно.  
Не выключайте прохладный воздух, пока человек не почувствует дискомфорт.  
Важно, чтобы человек чувствовал себя комфортно.  
Важно, чтобы человек чувствовал себя комфортно.  
Важно, чтобы человек чувствовал себя комфортно.

## МАСТЕР-ЗОЖ

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

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

**МАСТЕР-ЗОЖ**

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

ХАБАРОВСК 2016

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

### ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

**МОДНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

**ЧТО ЧЕЛОВЕК УПОТРЕБЛЯЕТ, КОГДА КУРИТ**

**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ**

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

### ОТКАЗ ОТ НАРКОТИКОВ

**МОДНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

**УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА**

**ОСНОВА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ**

- Утренняя зарядка пробуждает организм и улучшает его состояние.
- Утренняя зарядка улучшает кровообращение, повышает работоспособность, улучшает настроение.
- Утренняя зарядка улучшает настроение.
- Дисциплинирует человека.
- Повышает настроение, увеличивает работоспособность.

## 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 предложенного комплекса.**

**Время для зарядки**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Комплекс упражнений для выполнения сидя**

**Круговые движения, наклоны головы**  
И. п. - сидя. Выполните круговые движения головой по часовой стрелке и в обратную сторону. Повторите 10 раз.

**Круговые движения плеч**  
И. п. - сидя. Выполните круговые движения плечами по часовой стрелке и в обратную сторону. Повторите 10 раз.

**Повороты туловища**  
И. п. - сидя. Делая по 2 шага вправо и влево, поворачивайте туловище. Повторите 10 раз.

**Первое задание тела с легкой нагрузкой на пресс**  
И. п. - лежа на спине. Согните ноги в коленях, руки вытяните вперед. Поднимите тазовую часть туловища и зафиксируйте ее на 10 секунд. Повторите 10 раз.

**Издавленные упражнения на стоп**  
И. п. - сидя. Руками надавите на стопы ног. Повторите 10 раз.

**Упражнения на дыхание**  
И. п. - стоя. Руки в стороны. Делайте глубокий вдох и выдох. Повторите 10 раз.

**Движения стоп «подметание коврика»**  
И. п. - стоя на пятках. Подметайте коврик под ногами. Повторите 10 раз.

**Движения стоп «подметание коврика»**  
И. п. - стоя на пятках. Подметайте коврик под ногами. Повторите 10 раз.

**Движения стоп «подметание коврика»**  
И. п. - стоя на пятках. Подметайте коврик под ногами. Повторите 10 раз.

**Время для зарядки**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Комплекс упражнений для выполнения стоя**

**Ходьба на месте**  
И. п. - стоя. Руки в стороны. Шагайте на месте. Повторите 10 раз.

**Медицинские упражнения**  
И. п. - стоя. Руки в стороны. Делайте глубокий вдох и выдох. Повторите 10 раз.

**Круговые движения туловища**  
И. п. - стоя. Руки в стороны. Поворачивайте туловище. Повторите 10 раз.

**Повороты туловища**  
И. п. - стоя. Руки в стороны. Поворачивайте туловище. Повторите 10 раз.

**Планшет для рук**  
И. п. - стоя. Руки в стороны. Делайте глубокий вдох и выдох. Повторите 10 раз.

**Упражнения на дыхание**  
И. п. - стоя. Руки в стороны. Делайте глубокий вдох и выдох. Повторите 10 раз.

**Упражнения на дыхание**  
И. п. - стоя. Руки в стороны. Делайте глубокий вдох и выдох. Повторите 10 раз.

**Ходьба на носочках**  
И. п. - стоя. Руки в стороны. Шагайте на носочках. Повторите 10 раз.

**Повороты туловища**  
И. п. - стоя. Руки в стороны. Поворачивайте туловище. Повторите 10 раз.

**Упражнения на дыхание**  
И. п. - стоя. Руки в стороны. Делайте глубокий вдох и выдох. Повторите 10 раз.

# 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*