

Всероссийский конкурсный

отбор проектов

«Женщины за здоровое общество»

Марафон здоровья «Радость весны»

Страна: Российская Федерация

Организатор проекта - Ярощук Светлана Сергеевна, мама четверых детей, практикующий врач, создатель и соавтор проектов для популяризации здорового образа жизни



**Женщина — центр семьи.
Её здоровье определяет здоровье детей и партнёра.
Женщина-врач вдохновляет и мотивирует окружение, она видит – многих
недугов можно избежать, укрепляя здоровые полезные привычки.**



Проблематика

По данным исследований и Росстата за 2024–2025 годы, в Российской Федерации наблюдается высокая распространенность проблем, связанных с малоподвижным образом жизни, ментальным здоровьем.

50% взрослого населения России не достигают рекомендуемого уровня физической активности, что способствует росту числа заболеваний.

Высокий уровень депрессии встречается у 15,8% женщин и 8,9% мужчин в России.

Для кого марафон здоровья Радость Весны?

Целевая аудитория

✓□ Женщины и мужчины 18+ лет, живущие в условиях стресса, малоподвижного образа жизни с желанием «начать с малого»

География — онлайн, доступно для разных регионов.

Особенность - экологичное, поддерживающее, мотивирующее на здоровый образ жизни, пространство для освоения и укрепления здоровых полезных привычек под присмотром профессиональных врачей



Миссия марафона здоровья «Радость весны»

**Помочь каждому участнику бережно пробудить внутреннюю весну —
через простые шаги,
моменты радости
и режим сна.**

**Создать тёплое пространство, где привычки здоровья рождаются легко,
где человек становится источником энергии для себя и семьи.**



Значение физической активности для здоровья

Улучшение физического состояния

Баланс психического здоровья

Профилактика хронических болезней

Улучшение сна

Поддержание здорового веса

В команде и при поддержке единомышленников задача освоения простых полезных привычек становится более реалистичной



Медицинская и социальная ценность

Профилактика болезней через простые привычки.

Формирование культуры профилактики и заботы о себе.

Наблюдение опытных практикующих врачей и кураторов.

Концепция «21 день Радости Весны»

Главные шаги:

- Ходьба 4000/7000/10000+ шагов
(ежедневная посильная активность).
- Радуемся и отмечаем в чате (эмоциональное здоровье и гигиена, благодарность, маленькие радости дня).
- Высыпаемся (гигиена сна, вечерние ритуалы).
 - Ежедневный отчет!

Формат — простые задания, общение в чате, поддержка врачей и кураторов, корпоративное участие и сплочение сотрудников, бесплатный и платный, в VIP группах, варианты участия.

Каждый участник марафона вправе неоднократно повторять свой «21 день Радости Весны»

Механика участия и инструменты

Платформа: VK

Формат: еженедельный прямой эфир в VK звонках, мотивирующие и экспертные посты, инфографика, трекеры привычек, мини-опросы.

Игровой соревновательный формат, копим баллы и отмечаем победителей:

4000 шагов - 0,5 баллов

7000 – 1 балл

10000 –2 балла

13000+ - 3+ балла

Сон 7 часов - 2 балла

Не выспался - 0 баллов

Радостные моменты дня – 1 момент 1 балл

Еженедельный подсчет баллов и награда победителей

Задания, мини-призы, рейтинг, поддержка в комментариях

Что уже есть:

Три старта - 5, 12, 19 марта 2026 года: 23 участника

1 коллектив корпоративно участвует

1 VIP группа (платная)

Отзывы доброжелательные, коллеги приходят с друзьями.

Планируемые метрики успеха:

- % участников, увеличивших количество шагов.
- % улучшивших качество сна.
- % готовых продолжать привычки после марафона.

Планы проводить марафон на постоянной основе
к 1 сентября 2026 года

- организовать пространство для 200 участников к
- 10+ корпоративных заявок
- проведение первой оффлайн конференции «День радости и здоровья»



Результаты и планы

Профилактика болезней через простые привычки.

Формирование культуры профилактики и заботы о себе.

Наблюдение опытных практикующих врачей и кураторов.

**Планы создать общественное движение «Радость Весны»,
постепенно увеличивая количество участников**

Трекер привычек – марафон "Радость Весны"

Имя участника: _____

Дата старта: ____ / ____ / 2026



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	21
Ходьба <small>(движение, прогулки, шашлы)</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Радости <small>(моменты, которые наполнили)</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Сон <small>(режим и качество отдыха)</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Мой итог за 21 день:

Что изменилось в моём теле? _____

Что изменилось в моём настроении? _____

Какой новой привычке я особенно радуюсь? _____

Каждый день
я выбираю движение,
радость и бережный сон.
Весна внутри меня.



В команде единомышленников
направим внимание на заботу о
себе и здоровье

Создадим пространство для
действенных шагов

Раскроем Весну внутри себя

2026 год