



**ВЕКТОР
ЗДОРОВЬЯ**

ПРОЕКТ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ДЛЯ КАЖДОГО

О ПРОЕКТЕ



Цель проекта –
популяризация
здорового образа
жизни населения
Петрозаводска и
Республики Карелия



**ВЕКТОР
ЗДОРОВЬЯ**

Здоровьесберегающий проект
Оксаны Кручининой и Юлии Прокопьевой

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Популяризация культуры здоровья – одна из основных задач укрепления благополучия семей на федеральном уровне. В Год Семьи эти задачи особо актуальны.



**ВЕКТОР
ЗДОРОВЬЯ**

ВЕКТОР ЗДОРОВЬЯ

– это проект о здоровом образе жизни для



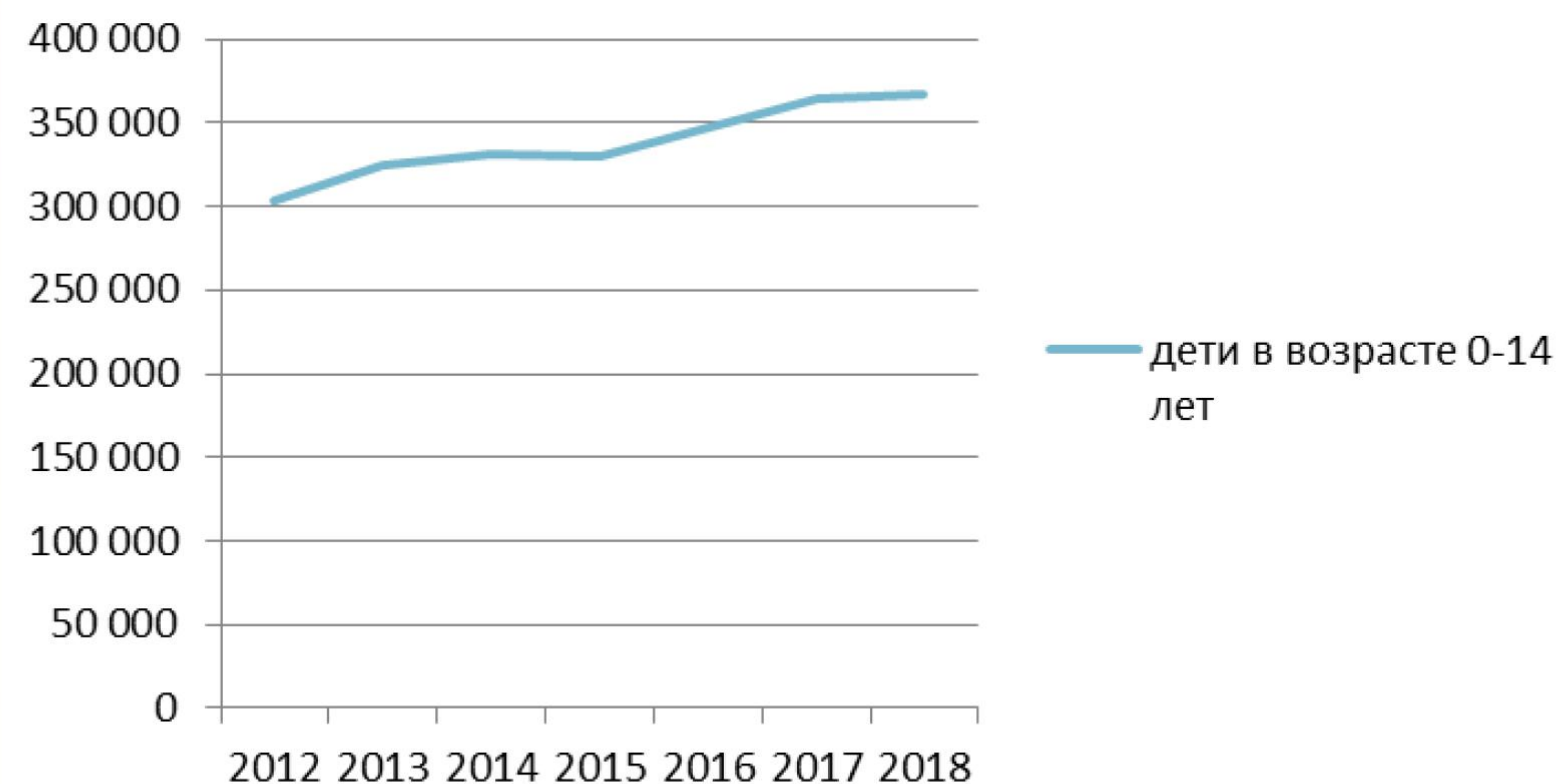
Здоровьесберегающий проект
Оксаны Кручининой и Юлии Прокопьевой

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?



Недостаток знаний о правильном питании и здоровом образе жизни является одной из причин роста уровня заболеваемости детей в Карелии (данные Минздрава России)

дети в возрасте 0-14 лет



**ВЕКТОР
ЗДОРОВЬЯ**

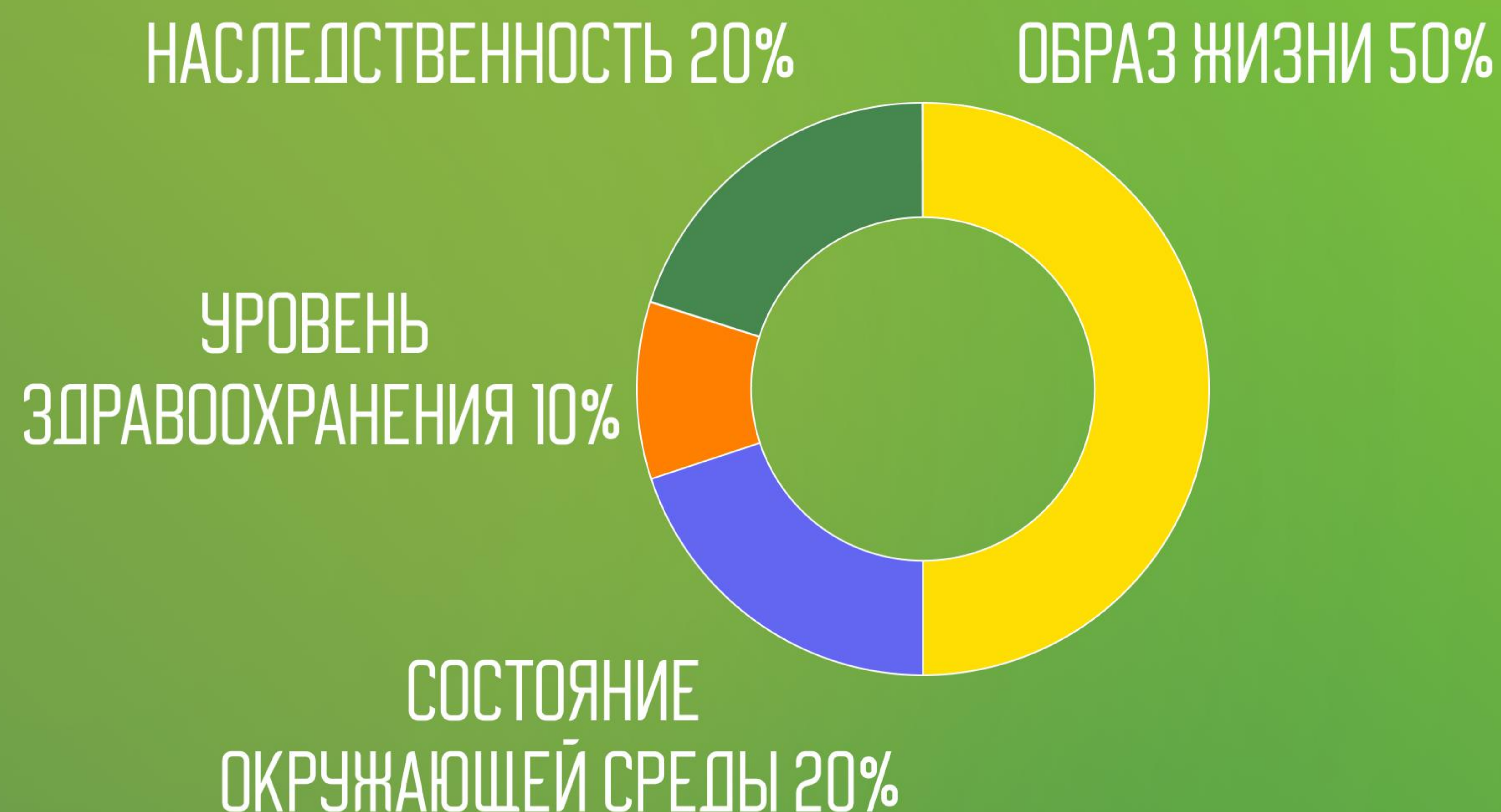
Здоровьесберегающий проект
Оксаны Кручининой и Юлии Прокопьевой

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?



Питание вносит до 50% вклада в обеспечение здоровья и работоспособности человека от суммы всех факторов, влияющих на образ жизни.

ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ



**ВЕКТОР
ЗДОРОВЬЯ**

Здоровьесберегающий проект
Оксаны Кручининой и Юлии Прокопьевой

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?



Переосмысление
отношения к питанию,
изменение пищевых
привычек и образа
жизни и как следствие
улучшение самочувствия
– **главный ожидаемый
результат проекта.**



**ВЕКТОР
ЗДОРОВЬЯ**

Здоровьесберегающий проект
Оксаны Кручининой и Юлии Прокопьевой

О ПРОЕКТЕ



Направления работы:

- просветительская деятельность в школах
- мастер-классы по приготовлению полезных блюд
- массовые семейные мероприятия (семейное городское мероприятие «Будь здоров»)



**ВЕКТОР
ЗДОРОВЬЯ**

Здоровьесберегающий проект
Оксаны Кручининой и Юлии Прокопьевой

УРОКИ В ШКОЛАХ



**Интерактивные уроки
нутрициолога О. Кручининой
“Моя тарелка силы и красоты”**
для школьников 2–11 классов.
За 4 месяца реализации
проекта более 600 детей
узнали о здоровом образе
жизни, важности водного
баланса, сбалансированности
рациона и физической
активности.



**ВЕКТОР
ЗДОРОВЬЯ**

Здоровьесберегающий проект
Оксаны Кручининой и Юлии Прокопьевой

МАСТЕР-КЛАССЫ



Мастер-классы нутрициолога Ю. Прокопьевой по приготовлению правильных здоровых блюд с целью формирования ответственного отношения к выбору продуктов и питанию всей семьи. За период реализации проекта более 150 участников (дети+взрослые).



**ВЕКТОР
ЗДОРОВЬЯ**

Здоровьесберегающий проект
Оксаны Кручининой и Юлии Прокопьевой

КВИЗ-КВЕСТ "БУДЬ ЗДОРОВ!"



Квиз-квест из 6 станций
с **интерактивными**
заданиями на тему
здорового образа
жизни для детей и их
родителей. Более 100
семей приняли участие
на мероприятии в День
города Петрозаводска.



**ВЕКТОР
ЗДОРОВЬЯ**

Здоровьесберегающий проект
Оксаны Кручининой и Юлии Прокопьевой

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ФОРМАТ



Все мероприятия проекта проходят в **интерактивной форме**, что является новой формой продвижения здорового образа жизни в Карелии.



ВЕКТОР
ЗДОРОВЬЯ

Здоровьесберегающий проект
Оксаны Кручининой и Юлии Прокопьевой

ПЕРСПЕКТИВЫ



- **формирование традиции** проведения семейных городских мероприятий "Будь здоров!" в районных центрах Карелии
- **внедрение квиза-квеста** в состав воспитательных и досуговых мероприятий учреждений образования Петрозаводска и Карелии



**ВЕКТОР
ЗДОРОВЬЯ**

Здоровьесберегающий проект
Оксаны Кручининой и Юлии Прокопьевой

ОКСАНА КРУЧИННИНА



- Нутрициолог, наставник по модификации образа жизни
- Член Союза женщин-предпринимателей Республики Карелия
- Основатель социального
- здоровьесберегающего проекта «Моя тарелка»



**ВЕКТОР
ЗДОРОВЬЯ**

Здоровьесберегающий проект
Оксаны Кручининой и Юлии Прокопьевой

ЮЛИЯ ПРОКОПЬЕВА



- Нутрициолог. Член МАПОМ
- Член Союза женщин-предпринимателей Республики Карелия
- Партнер-волонтер пространства для женщин с инвалидностью и ОВЗ, а также мам, имеющих детей до 18 и 18+ с инвалидностью и ОВЗ – женский клуб «На Кухне»



**ВЕКТОР
ЗДОРОВЬЯ**

Здоровьесберегающий проект
Оксаны Кручининой и Юлии Прокопьевой