



Министерство здравоохранения РС(Я)



ГБУ РС(Я) «Республиканский центр
общественного здоровья и медицинской
профилактики»



ГБУ РС (Я) «Управление
физической культуры и
массового спорта»

О реализации проекта «Преображение»



Миссия и цель проекта



- ✓ Проект «Преображение» инициирован Министерством здравоохранения Республики Саха (Якутия) в 2022 году в рамках мероприятий Года Матери в РС (Я)



- ✓ В ноябре 2024 года в рамках Года семьи в РФ и ко дню матери проект «Преображение» стартовал во 2 раз
- ✓ Цель проекта: повышение мотивации женщин к поддержанию и приобщению к здоровому стилю жизни, формирования ответственного отношения к своему здоровью

«Мы верим, что здоровая мама – основа крепкой семьи»

ПРОЕКТ ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Здоровье - это любовь к себе

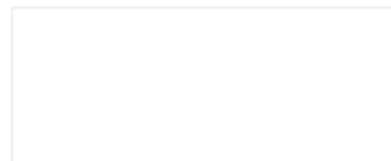


Актуальность проблемы



Вызовы для многодетных матерей в современном мире:

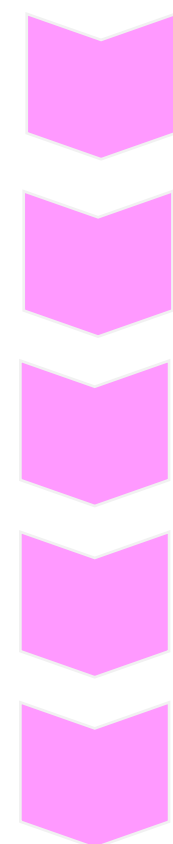
- 1 — Финансовая нагрузка
- 2 — Ограниченные возможности для саморазвития
- 3 — Социальная изоляция
- 4 — Баланс между работой и семьей
- 5 — Эмоциональное выгорание
- 6 — Недостаток времени для ухода за собой и поддержания здоровья



Архитектура проекта

➤ **Целевая аудитория:** многодетные матери с 3 и более несовершеннолетними детьми (не достигшими 18 лет) с индексом массы тела 30 и более, проживающие в г. Якутске.

Этапы:



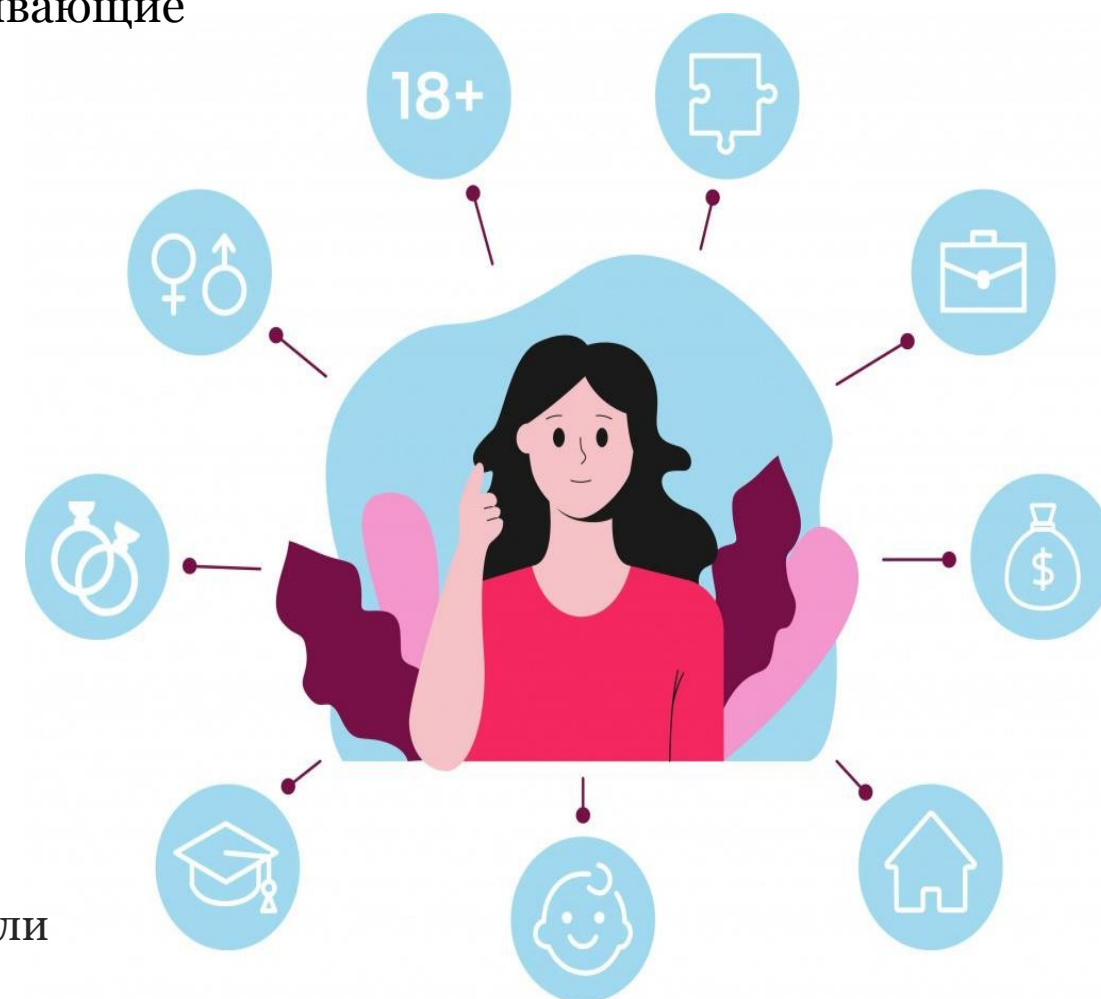
подготовительный -1 месяц

сбор заявок и отбор, в т. ч. медицинский осмотр
врачебной комиссией - 1 месяц

этап преобразования - 4 месяца

профессиональная фотосессия участниц и
проведение интернет - голосования на отдельную номинацию – 2 недели

подведение общих итогов и награждение – 1 неделя



➤ **Основная задача:** эффективно снизить влияние одного из факторов риска хронических инфекционных заболеваний — избыточного веса

Комплексный подход поддержки

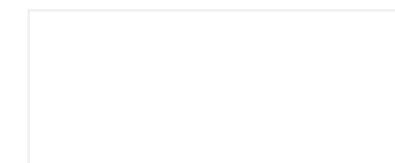
Участницы получают всестороннюю поддержку и сопровождение от команды профессионалов:

Психологическая
поддержка

Медицинское
обследование,
консультация диетолога

Занятия с фитнес-
тренером, посещение
бассейна

Мастер-классы для
саморазвития



Пример успешной реализации: Преображение – 2022

В рамках проекта проведены:

- Медицинское обследование участниц
- Ежедневные онлайн-занятия с диетологом
- Групповые и индивидуальные занятия и тренинги с психологом – 15
- Занятия в зале с фитнес-тренером - 21
- Групповые занятия в бассейне - 11
- Мастер - классы, выход в СМИ (ТВ), публикации в соц.сети



5

количество финалисток

32 КГ

общий сниженный вес у всех финалисток за весь проект



физическое, эмоциональное и социальное благополучие

Преображение – 2024-2025 (промежуточные итоги)

В рамках проекта проведены:

- Медицинское обследование участниц
- Ежедневные онлайн-занятия с диетологом
- Групповые и индивидуальные занятия и тренинги с психологом – 16
- Занятия в зале с фитнес-тренером - 18
- Групповые занятия в бассейне - 9
- Мастер - классы, мини- конкурсы, выход в СМИ (ТВ, радио) публикации в соц.сети



12

количество участниц

80 кг

общий сниженный вес у всех участниц за весь период



физическое, эмоциональное и социальное благополучие

Планы по развитию проекта «Преобразование»



- Расширение географии проекта
- Программа поддержки здоровья
- Популяризация проекта
- Привлечение ресурсов

Цель: создать устойчивую систему поддержки здоровья, уверенности, красоты и самореализации женщин нашей республики



Спасибо за внимание!

Контакты

677000, Республика Саха (Якутия), г. Якутск,
ул. Бестужева - Марлинского, д. 1

Телефон: +7(4112) 508-815

Электронная почта: rcmp@gov14.ru

