



# Проект: "Здоровое завтра"

Руководитель проекта: Старцева Елена Михайловна

Заявитель: АНО "Реновация здоровья"



## Актуальность и инновационность проекта

### Основная тема проекта:

Формирование здорового образа жизни семей с детьми 6-17 лет для предупреждения развития рисков развития сахарного диабета 2 типа.

### Рост ожирения среди детей

По статистике Минздрава Республики Хакасия увеличилось число детей с ожирением. Так, в 2016 году детей с ожирением в возрасте 5-9 лет было 198 человек, в 2024 году таких детей стало 457 человек; в возрасте 10-14 лет в 2016 году было 710 человек, в 2024 году 1014 человек. Таким образом, рост ожирения имеет тенденцию роста.

### Потребность в ресурсном пространстве

Семьям, где есть дети с ожирением, нужна помощь во всем и сразу. Таким ребятам с их родителям не хватает знаний интересных занятий о здоровом питании, правильной физической активности, знаний о полноценном и правильном сне, об балансе учебы (работы) и отдыха, встреч с докторами и психологами, которые могли бы помогать постоянно.

# Текущая ситуация в Республике Хакасия

## Отсутствие комплексной превентивной помощи

Почему так происходит? Как и везде, много заведений фаст-фуда и мало мест и мероприятий, которые направлены на просветительскую работу Здорового Образа Жизни, и прежде всего Культуры Питания. Вследствие этого, семьи с детьми, имеющие хотя бы один из факторов риска развития диабета, находятся под угрозой.

На сегодняшний день в Республике Хакасия АНО "Реновация здоровья" единственная организации, деятельность которой направлена на комплексную помощь семьям с детьми, которые находятся в группе риска.

## Уникальность

Семейный подход, ориентация на формирование устойчивых привычек в одном ресурсном месте.

Наша организация – единственная организация, кто задумался о том, что таким ребятам можно помочь дружить и общаться, и создать условия для таких семей советами узких специалистов: врача-эндокринолога, врача-нутрициолога, педагога-психолога, специалиста по модификации образа жизни, специалиста по физической активности.

## Потребность в ресурсном центре

Таким ребятам и их близким хочется, чтобы у них было место, где можно учиться новому и интересно проводить время. И еще было бы здорово, если бы такие места появились и в других городах республики. В таких центрах должна быть разная помощь: советы врача и психолога, которые хорошо разбираются в вопросах предупреждения развития рисков диабета. И еще должно быть что-то интересное и творческое: мастер-классы, праздники, спортивные игры.



# Цель и целевая группа проекта

## Цель проекта

Создание ресурсного пространства "Здоровое завтра", ориентированного на формирование условий для социализации и всестороннего развития детей и подростков 6-17 лет из групп риска развития диабета. Реализация проекта позволит сформировать устойчивые навыки здорового образа жизни, профилактики заболеваемости и улучшение качества жизни в перспективе у целевой группы

## Задачи

1. Повышение осведомленности семей о рисках развития сахарного диабета и методах профилактики
2. Формирование практических навыков формирования здорового питания, физической активности, управления сном и стрессом
3. Мотивация к здоровому образу жизни и поддерживающей среды
4. Обеспечение доступа к ресурсам здорового образа жизни (информация, консультации, мероприятия)

1

2

## Целевая группа

Семьи в г. Абакан с детьми и подростками в возрасте 6-17 лет, имеющих хотя бы один из факторов риска развития диабета 2 типа:

- избыточный вес;
- малоподвижность;
- нездоровое питание;
- наследственность;
- низкая осведомленность;
- социально-экономические риски.

Особое внимание уделяется развитию родительских привычек как ключевого фактора формирования здорового образа жизни детей.

3

# Ключевые события проекта

Проведение лекций-семинаров на тему здорового образа жизни:

1. Здоровые привычки. Марафоны на 21 день по каждому разделу: питание, сон, физическая активность.
2. Здоровое питание: белки, жиры и углеводы. Составление здоровой тарелки. Мастер-классы: Здоровый завтрак и здоровые перекусы в школу.
3. Управление сном.
4. Физическая активность
5. Управление стрессом
6. Создание "Семейного клуба "Здоровая семья" и проведение конкурса на звание самой здоровой семьи.
7. Подведение итогов конкурса и награждение.

# Решение проблемы

Проект комплексно решает проблему нездорового образа жизни, предоставляя семьям знания, навыки, поддержку и ресурсы, необходимые для активного управления своим здоровьем и снижения рисков диабета, создавая фундамент для здорового будущего поколения Республики Хакасия

# Ожидаемые результаты и эффект

Повышение осведомленности, формирование навыков, укрепление мотивации к здоровому образу жизни

Улучшение семейных ценностей и доступа к ресурсам, общение семей будет способствовать расширению их круга общения и обмена опытом между родителями

Проект будет способствовать снижению рисков развития диабета у детей и взрослых.

Улучшится общее самочувствие семей, снизится вес у 20% семей, возрастет качество жизни: у родителей повысится у 15% родителей энергия для работы и семьи, у детей до 10% улучшится учебный процесс и усвоение материала.

Создание ресурсного центра профилактики "Управляй здоровьем" создаст необходимые условия для формирования устойчивой модели здорового образа жизни в семье.

# Перечень партнеров, их вклад и вовлечение сообществ

Письмо поддержки Уполномоченного по правам ребенка в Республике Хакасия

Письмо поддержки Министерства здравоохранения Республики Хакасия