
*Здоровым, здорово живешь
молодежь*



Наш девиз: «Здоровье клад.
Кто здоров, тот жизни рад»

Актуальность проекта:

Здоровье достаточно многогранная категория. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни». Если тело здорово, но нет ощущения радости и полноты жизни, то это уже болезнь. На протяжении всей жизни человек постоянно взаимодействует с окружающей средой: дышит, общается, двигается по земле, излучает и поглощает тепло, выполняя определенную работу, изменяет окружающий мир и так далее. Медики, как правило, выделяют в отдельные категории физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье, мужское здоровье, женское здоровье, здоровье ребенка и др.

Если Вы хотите склонить чашу весов здоровья в благоприятную сторону, реализовать заложенные в Вас колоссальные жизненные ресурсы, добиться того жизненного уровня, который определен родительскими генами, то это возможно только при здоровом образе жизни. На данный момент, укрепление здоровья населения и формирование здорового образа жизни становится общегосударственной задачей. Библиотека, как одна из социально значимых структур на базе которой будет реализован проект.

Ожидаемые результаты:

- Повышение валеологической грамотности среди молодежи;
- научить молодежь основам рационального питания;
- сформировать интерес к массовой физической культуре и спорту;
- Отвлечение подростков от негативного влияния общества;
- Восстановление психоэмоционального состояния.

Предпосылки проекта.

- Наличие желания и намерений у молодежи создать вокруг себя здоровьесберегающую среду с учетом современных требований специалистов в области здоровьесберегающих технологий;
- Понимание молодежи недостаточности своих компетенций по вопросам здоровья. Готовность к расширению своих знаний и коммуникативных умений по проблеме;
- Заинтересованность молодых мам в сохранении и укреплении здоровья их детей;
- Активное обсуждение в обществе и в государственных структурах необходимости формирования осознания ценности здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Цель:

- Повышение уровня побуждений молодежи к ведению здорового образа жизни.
- Формирование в сознании позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью, как к важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности; воспитание в молодом поколении здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- улучшение здоровья молодых жителей поселения;
- уважение к законам и нормам коллективной жизни;
- активная пропаганда здорового образа жизни;
- возрождение национальных традиций в спорте, еде, семейном укладе, нравственных и духовных ценностях;
- ранняя профилактика всех форм зависимости;
- обеспечение свободы выбора при максимальной информации.

Улучшение здоровья молодых жителей поселения

Профилактическая беседа с акушером-гинекологом



Воспитание гигиенической и духовной культуры у девочек-подростков, а также обучение навыкам, способствующим сохранению и укреплению репродуктивного здоровья.

Профилактическая беседа с педиатром



В беседе будут затронуты все элементы здорового образа жизни, однако основное внимание будет посвящено питанию. Ребята узнают, как изменился рацион питания человека за последнее десятилетие.

Возрождение национальных традиций в спорте

Занятия с фитнес-тренером



Оздоровительная медитация



Медитация – это
своеобразная форма
тренировка для мозга,
которую можно
применять и
подросткам

Ранняя профилактика всех форм зависимости

Профилактические беседы с социальным педагогом-психологом



Сам себе психолог или
помоги себе сам — приёмы
и методы саморегуляции.

Как «доказать» взрослым,
что ты уже вырос (вопросы
детско-родительских
отношений).

Язык нашего тела, что
можно узнать о другом

Проведение круглых столов



- обсудить систему ценностей и приоритеты современной молодёжи;
- предоставить участникам возможность высказать свою точку зрения на обсуждаемую тему;
- сформулировать либо общее мнение, либо чётко разграничить разные позиции сторон.

Организация книжных выставок по теме ЗОЖ



Заключение

Миссия предлагаемого проекта, заключается в повышении эффективности формирования понятия ценности здоровья. Проект предлагает решить проблему низкого уровня побуждений молодежи, подростков и юношества к ведению здорового образа жизни, посредством повышения компетенций в области здоровьесбережения и преобразованием имеющихся здоровьесберегающих условий жизни. Считается, что общественная тяга к здоровому образу жизни – знак социального оптимизма. Реализация проекта «Здоровым, здорово живешь молодежь» позволит зарядить социальным оптимизмом пользователей и жителей поселения.

Соисполнители: школа; районная поликлиника;
средства массовой информации; администрация
Новопсковского м. о.; управление по делам
несовершеннолетних.