

Интерактивная сессия «Хелитон» (HEalthy LIifestyle maraTHON)

Описание формата: формат направлен на разработку участниками универсальных рекомендаций по ведению здорового образа жизни.

Целевая аудитория: студенты ссузов и вузов, трудовые коллективы.

Количество участников: до 150 человек, объединенные в команды по 5-10 человек.

Необходимые ресурсы:

1. Рабочее пространство (аудитория, зал),
2. Афиша или роллап Всероссийской акции «Будь здоров!»;
3. Плакаты о здоровом образе жизни;
4. Листы А3 или А2 по количеству команд, размещённые на стенах аудитории (для снижения износа стен рекомендуется крепить листы на канцелярский или малярный скотч, который легко отклеивается от стен без вреда для поверхности);
5. Канцелярский или малярный скотч;
6. Ножницы;
7. Маркеры по количеству команд;
8. Клеящиеся стикеры по количеству команд;
9. При необходимости: ноутбук, проектор, звукоусиливающее оборудование (микрофон, микшер), звуковоспроизводящее оборудование (колонки).

Подготовительный этап

1. Разместите в аудитории афишу или роллап Всероссийской акции «Будь здоров!», плакаты о здоровом образе жизни, подготовьте рабочие поверхности, наклеив на стены листы А3 или А2 (заранее необходимо пронумеровать в соответствии с номерами команд) по количеству команд, комплекты для работы (клеящиеся стикеры, маркеры);
2. Подключите необходимое оборудование (ноутбук, проектор, звуковое оборудование);
3. Проветрите аудиторию, при необходимости обеспечьте участников средствами индивидуальной защиты;
4. Установите контейнеры для утилизации использованных средств индивидуальной защиты.

Сценарий проведения мероприятия

Этап	Описание
Вступительное слово	Дорогие друзья, добро пожаловать на территорию здорового образа жизни!

В этом году с 7 по 10 апреля в рамках Национального проекта «Здравоохранение» проходит Всероссийская акция «Будь здоров!», приуроченная к Всемирному дню здоровья.

Организаторами акции выступили Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики», Министерство здравоохранения Российской Федерации, Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины Минздрава России, АНО «Национальные приоритеты».

В НАЗВАНИЕ РЕГИОНА партнёрами акции выступили ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИЙ.

Сегодня мы, НАЗВАНИЕ ПЛОЩАДКИ, ОРГАНИЗАТОРОВ, присоединяемся к этой масштабной инициативе.

**расскажите о деятельности вашего регионального отделения или штаба здоровья, а также о ключевых результатах работы.*

Здоровый образ жизни — что это такое на самом деле? Увлечение или осознанная необходимость? Что нам зачастую мешает его вести и как преодолеть эти «препятствия»?

Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов». Ни для кого не секрет, что как минимум на 50-55% наше здоровье зависит от нас самих — от нашего образа и стиля жизни. В России в 2019 году были утверждены формальные показатели, определяющие ведение человеком здорового образа жизни. Этими показателями стали:

- отсутствие курения;
- потребление овощей и фруктов ежедневно в количестве не менее 500 г;
- адекватная физическая активность (не менее 30 минут в день);
- нормальное потребление соли (не выше 5 г в сутки);
- отказ от употребления алкоголя.

По данным Росстата в 2019 году этим критериям соответствовало всего 12% россиян. Что нам мешает? Почему мы откладываем свое здоровье до понедельника и что с этим делать?

Давайте узнаем вместе в новом интерактивном формате

	<p>«Хелитон». Для этого нам понадобится разделиться на команды по __ человек, взять маркеры и стикеры, выбрать свою рабочую поверхность.</p> <p>Вы готовы? /ответ зала/</p> <p>Поехали!</p>
<p>Первый этап.</p> <p>Определяем проблемы</p> <p>7 минут</p>	<p>Вопрос участникам: Как вы считаете, что является основной проблемой и основным препятствием для ведения здорового образа жизни для молодежи? Давайте сейчас проведем небольшой мозговой штурм и составим в команде список этих проблем. На это у вас есть 4 минуты.</p> <p><i>*Командам необходимо обсудить проблемы, препятствующие ведению здорового образа жизни.</i></p> <p>Я уверен, что у вас огромный список таких проблем, но теперь ваша задача проанализировать в команде каждую проблему и понять, какая же будет самая важная на ваш взгляд. У вас на это задание есть 3 минут, и мы начинаем!</p> <p><i>*Командам необходимо выделить наиболее важную и глобальную проблему, указать её в верхней части середины листа, прикрепленного на стену.</i></p> <p>Ведущий (после завершения тайминга): Ну что, справились? (ответ аудитории). Из размещенных в аудитории проблем, пожалуйста переместитесь к ватману другой команды по часовой стрелке.</p>
<p>Командам необходимо переместиться по часовой стрелке между рабочими листами (поменяться с другими командами).</p>	
<p>Второй этап.</p> <p>Определяем причины</p>	<p>Вопрос участникам: Посмотрите, пожалуйста, внимательно на проблему, выделенную другой командой. Как вы считаете, что является причиной возникновения этой проблемы? Обсудите и напишите одну самую главную причину под указанной проблемой.</p> <p><i>*Участникам последовательно предлагается посмотреть на проблемы, указанные другими командами и указать причины возникновения таких проблем (за один переход команд указывается одна причина).</i></p>
<p>Смена.</p> <p>3 минуты на выполнение задания</p>	<p>Далее переход командами по часовой стрелке от ватмана к ватману будет происходить каждые 3 минуты.</p> <p>Команды меняются местами таким образом, чтобы каждая команда «обошла» как можно</p>

	больше «рабочих листов» других команд не повторяясь.
Смена. 3 минуты на выполнение задания	Команды меняются местами таким образом, чтобы каждая команда «обошла» как можно больше «рабочих листов» других команд не повторяясь.
Смена. 3 минуты на выполнение задания	Команды меняются местами таким образом, чтобы каждая команда «обошла» как можно больше «рабочих листов» других команд не повторяясь.
Смена. 3 минуты на выполнение задания	Команды меняются местами таким образом, чтобы каждая команда «обошла» как можно больше «рабочих листов» других команд не повторяясь.
В результате переходов команд между листами на каждом листе должно быть указано не менее 5 причин.	
Третий этап. Причина — следствие. По 5 минут на одну смену	<p>Вопрос участникам: Мы обсудили основные причины возникновения проблем, а теперь важно понять, какие же последствия вытекают из нашей проблемы? Ваша задача сейчас – написать на стикерах три основных последствия, каждое на одном стикере, и приклеить их рядом с причиной, к которой они относятся.</p> <p><i>*Участникам последовательно предлагается ознакомиться с причинами и предложить к каждой причине по два последствия, возникающие от существования такой причины (один переход — одна причина — три последствия).</i></p> <p><i>Последствия указываются на стикерах и прикрепляются рядом с причинами.</i></p> <p>Далее переход командами от ватмана по часовой стрелке к ватману будет происходить каждые 5 минут.</p>
Смена. 5 минут на выполнение задания	Команды меняются местами таким образом, чтобы каждая команда «обошла» как можно больше «рабочих листов» других команд не повторяясь.
Смена. 5 минут на выполнение задания	Команды меняются местами таким образом, чтобы каждая команда «обошла» как можно больше «рабочих листов» других команд не повторяясь.
Смена. 5 минут на выполнение задания	Команды меняются местами таким образом, чтобы каждая команда «обошла» как можно больше «рабочих листов» других команд не повторяясь.
Смена.	Команды меняются местами таким образом, чтобы каждая

<p>5 минут на выполнение задания</p>	<p>команда «обошла» как можно больше «рабочих листов» других команд не повторяясь.</p>
<p>Результат: на каждом листе должно быть указано не менее 10 последствий к каждой причине (т.е. 5 команд должны проработать каждую причину и написать 2 последствия).</p>	
<p>Четвертый этап. Кто виноват и что делать? 15 минут</p>	<p>Вопрос участникам: Итак, наши последствия определены, а это значит, что мы движемся к завершающему финалу. Что дальше? А дальше важно понять какой же будет наиболее рациональный путь преодоления проблем. Выберите любой рабочий лист и проработайте аргументацию команд. Наша задача на этом этапе — создать простой и удобный лайфхак, который поможет каждому.</p> <p><i>*Командам участников предлагается выбрать любой рабочий лист другой команды и выработать наиболее рациональный путь решения проблемы, проанализировав причины и последствия.</i></p>
<p>5 этап. 5-7 минут</p>	<p>Командам необходимо вернуться к своим листам, где они писали свою проблему в самом начале, проанализировать результат командной работы и подготовить «презентацию» выводов для участников других команд.</p>
<p>Завершающий этап.</p>	<p>«Презентация» выводов командами (по 2-3 минут на команду).</p> <p>В завершение нашего мероприятия хотим вновь напомнить, что здоровый образ жизни — это легко, самое главное — начать. Мы рекомендуем вам соблюдать простые и понятные каждому ежедневные правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершайте ежедневно не меньше 10 000 шагов; - Употребляйте каждый день в пищу, как минимум 500 граммов овощей и фруктов, а соли не более одной чайной ложки; - Организуйте ежедневный рацион так, чтобы в нём было 3 приема пищи, а если вы хотите включить и перекусы, то старайтесь, чтобы они были полезными; - Читайте не менее 10 страниц в день интересной для вас литературы; - Старайтесь спать по 7-8 часов, ложитесь и вставайте в одно и то же время; - Улыбайтесь окружающим и не забывайте обнимать близких и друзей. Улыбнитесь прямо сейчас!



БУДЬ ЗДОРОВ

Не забудьте сфотографировать получившиеся лайфхаки здорового образа жизни. Делитесь вашими впечатлениями, фотографиями в социальных сетях, отмечайте ваших друзей и аккаунты нашего движения.

/сделайте общую фотографию и предложите участникам использовать хештеги акции: #БудьЗдоров #ДеньЗдоровья #командаСанПроф #ПоколениеЗОЖ #ВолонтерыМедики/

До новых встреч и будьте здоровы!