

Концепция проведения Всероссийской акции «Будь здоров!», приуроченной к Всемирному дню здоровья (далее – акция)

Акция проводится в рамках Национального проекта «Демография».

Тематика акции: Здоровый образ жизни.

Организаторы: Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики» (далее – ВОД «Волонтеры-медики»), Министерство здравоохранения Российской Федерации, ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России, РОПНИЗ, АНО «Национальные приоритеты».

Партнеры: «Большая перемена», Министерство спорта Российской Федерации, Росмолодежь, Ассоциация волонтерских центров, ОАО «РЖД», Команда «Звездный десант», Учи.ру.

Возможные партнеры акции в регионах: центры медицинской профилактики, центры общественного здоровья, региональные органы исполнительной власти (далее – РОИВ) в сфере охраны здоровья, РОИВ в сфере молодежной политики, волонтерские центры, вузы и ссузы, профильные некоммерческие организации, медицинские организации, главные внештатные специалисты по профилактической медицине, выдающиеся спортсмены, психологи, другие заинтересованные организации и специалисты.

Дата проведения: 7- 10 апреля 2021 года.

Охват акции: 85 субъектов РФ.

Целевая аудитория: население всех возрастных категорий.

Цель акции: формирование у населения мотивации к здоровому образу жизни, а также осознанной необходимости в ответственном отношении и укреплении своего здоровья.

Задачи акции:

- повышение внимания и заинтересованности населения в ведении здорового образа жизни;
- формирование у населения навыков ведения здорового образа жизни;
- информирование населения о значимости своевременного прохождения медицинских осмотров и диспансеризации;
- сохранение и укрепление здоровья населения.

Все необходимые материалы для проведения акции доступны по ссылке: <https://disk.yandex.ru/d/LpGjmBKD3nThqQ?w=1>.

План мероприятий по организации акции на региональном уровне.

№	Даты проведения	Название	Формат	Описание	Ответственные организаторы
1.	7 апреля 2021 г.	«Будь здоров! FEST»	Фестиваль	<p>Ведущие мероприятия: волонтеры-медики, при участии специалистов в области питания, физической культуры и спорта, психологии и др.</p> <p>Площадка проведения: центральная площадь города, помещение для проведения массовых мероприятий.</p> <p>Целевая аудитория: население всех возрастных категорий.</p> <p>Описание мероприятия: мероприятие представляет собой фестиваль, организованный в формате 5 центральных площадок – станций, отражающих все аспекты здорового образа жизни: физическая активность, здоровое питание, режим дня, психическое здоровье, отказ от вредных привычек. На станциях по предложенным тематикам проводятся различные интерактивы в формате энерго-точек, мастер – классов, квестов. К площадкам предлагается добавить зоны консультаций профильных специалистов. А также подключить организации, популяризирующие здоровый образ жизни. Параллельно активностям на площадках фестиваля идут открытые диалоги с экспертами, панельные дискуссии и мастер-классы по приготовлению здоровых блюд, workout и т. д.</p> <p>Более подробно об организации и проведении фестиваля, а также другие необходимые материалы доступны по ссылке: https://disk.yandex.ru/d/LpGjmBKD3nThqQ?w=1.</p>	<p align="center"><i>РОИВ в сфере здравоохранения, Центры общественного здоровья, Региональные и местные отделения Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики», Штабы здоровья.</i></p>

2.	7 апреля 2021 г.	Всероссийская зарядка «Будь здоров!»	Всероссийская зарядка	<p>Ведущие мероприятия: волонтеры-медики, спортсмены.</p> <p>Площадка проведения: места территориальной идентичности региона, школы, ссузы, вузы, социальные учреждения, трудовые коллективы.</p> <p>Площадка трансляции: Instagram, Вконтакте.</p> <p>Целевая аудитория: население всех возрастных категорий.</p> <p>Описание: проведение во всех регионах России утренних зарядок (в 10:00 по местному времени), в школах, вузах и ссузах, социальных учреждениях, трудовых коллективах. Места с территориальной идентичностью станут центральными площадками проведения зарядки в регионах. Для проведения зарядки предлагается приглашение известных в регионе спортсменов.</p>	<p><i>Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики», Штабы здоровья, АНО «Национальные приоритеты», «Звездный десант»</i></p>
3.	8-10 апреля 2021 г.	Проведение товарищеских спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол) среди участников волонтерских организаций	Командные игры	<p>Ведущие мероприятия: волонтеры-медики.</p> <p>Площадка проведения: спортивные площадки.</p> <p>Целевая аудитория: штабы МыВместе, РОИВ.</p> <p>Описание: проведение данных игр между волонтерскими штабами МыВместе и сотрудниками РОИВ в сфере молодежной политики/в сфере охраны здоровья.</p>	<p><i>АССК, ВОД «Волонтеры-медики».</i></p>
4.	8-10 апреля 2021 г.	«Здоровое долголетие»	Мастер-классы	<p>Ведущие мероприятия: волонтеры-медики.</p> <p>Площадка проведения: дома престарелых, дома ветеранов, лпу.</p> <p>Целевая аудитория: лица старше трудоспособного возраста.</p> <p>Описание: проведение мастер-классов по</p>	<p><i>ВОД «Волонтеры-медики».</i></p>

				скандинавской ходьбе или другим видам физ. активности, в домах престарелых, домах ветеранов и т.п.	
5.	8-10 апреля 2021 г.	Станции здоровья в МФЦ и центрах Госуслуг	Мобильные пункты консультации специалистов ЦМП	<p>Ведущие мероприятия: волонтеры-медики, при участии специалистов в области питания, физической активности, психологии и др.</p> <p>Площадка размещения: МФЦ, Центры Госуслуг.</p> <p>Целевая аудитория: население всех возрастных категорий.</p> <p>Описание: станции здоровья представляют собой консультационные пункты, расположенные на базе МФЦ и Госуслуг, где каждый желающий сможет получить индивидуальные рекомендации и советы по ведению здорового образа жизни, а также чек-ап здоровья. Предлагается одновременное размещение нескольких станций в населенном пункте.</p>	<p><i>ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, РОПНИЗ, РОИВ в сфере здравоохранения, Центры общественного здоровья, Региональные и местные отделения Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики».</i></p>

План мероприятий в рамках Акции направленных на популяризацию ЗОЖ среди школьников:

1.	7 апреля 2021 г.	Всероссийский урок здоровья	Открытый урок	<p>Ведущие мероприятия: волонтеры-медики.</p> <p>Площадка проведения: платформа для проведения трансляций, школы.</p> <p>Целевая аудитория: школьники с 1 по 11 класс.</p> <p>Описание мероприятия: мероприятие представляет собой повествование приглашенных спикеров на тему здорового образа жизни, а также диалог со школьниками и ответы на вопросы от учащихся. Центральная площадка подразумевает приглашение в качестве экспертов представителей органов Государственной власти, руководителей Федеральных научных центров, а также проведение трансляции урока.</p>	<p align="center"><i>Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики», АНО «Национальные приоритеты», школьные отряды.</i></p>
2.	7-8 апреля 2021 г.	Всероссийская зарядка «Будь здоров!»	Всероссийская зарядка	<p>Ведущие мероприятия: волонтеры-медики.</p> <p>Площадка проведения: школы.</p> <p>Площадка трансляции: Instagram, Вконтакте.</p> <p>Целевая аудитория: школьники с 1 по 11 класс.</p> <p>Описание: проведение во всех регионах России утренних зарядок (в 10:00 по местному времени) в школах.</p>	<p align="center"><i>Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики», АНО «Национальные приоритеты», школьные отряды.</i></p>
3.	8-10 апреля 2021 г.	«ЗОЖ моими глазами»	Конкурс	<p>Ведущие мероприятия: волонтеры-медики.</p> <p>Площадка проведения: школы</p> <p>Целевая аудитория: школьники начальных и младших классов.</p> <p>Описание: школьники создают рисунки, изображая то, как они понимают ЗОЖ. По итогам выбираются лучшие рисунки, победители конкурса получают призы.</p>	<p align="center"><i>ВОД «Волонтеры-медики», школьные отряды.</i></p>

План мероприятий в рамках Акции в региональных штабах здоровья:

1.	8-10 апреля 2021 г.	Мастер-классы по различным видам спорта на открытых площадках	Мастер-классы	<p>Ведущие мероприятия: участники штабов здоровья.</p> <p>Площадка проведения: открытые спортивные площадки.</p> <p>Целевая аудитория: население всех возрастных категорий.</p> <p>Описание мероприятия: самостоятельная организация Штабами здоровья мастер-классов по различным видам спорта, в том числе workout и физической активности, с привлечением спортсменов и других профильных специалистов.</p>	<i>Штабы здоровья</i>
2.	8-10 апреля 2021 г.	«Империя ЗОЖ»	Игра	<p>Ведущие мероприятия: участники штабов здоровья.</p> <p>Площадка проведения: образовательные учреждения, фестиваль.</p> <p>Целевая аудитория: население всех возрастных категорий.</p> <p>Описание мероприятия: Проведение игры, которая создана по мотивам игры «Монополия. Бренды». Представляет собой квадратное поле размером 4*4 м. По всему периметру поля располагаются ячейки (по 6 на каждой стороне), отражающие основные компоненты здорового образа жизни. Также на поле отражены «Пирамиды ЗОЖ», состоящие из 5 элементов здорового образа жизни, находящиеся в каждом углу поля (4 пирамиды). Каждая ячейка поля соответствует карточке с тематическими вопросами по компоненту ячейки (всего 6 вопросов). Каждый вопрос имеет свою бальную стоимость (1-6 баллов), в зависимости от сложности вопроса.</p> <p>«Пирамиды ЗОЖ» состоят из 5 компонентов здорового</p>	<i>Штабы здоровья</i>

				<p>образа жизни, каждый ярус пирамиды имеет свою бальную стоимость (от 5 до 30 баллов). По прохождению полного круга участникам необходимо приобретать элементы пирамиды за баллы, которые они накопили, отвечая на вопросы и выполняя задания при попадании на ячейки.</p> <p>Сценарий игры, а также макеты материалов для ее изготовления доступны по ссылке: https://disk.yandex.ru/d/LpGjmBKD3nThqQ?w=1.</p>	
3.	8-10 апреля 2021 г.	«Хелитон» (HEalthy Lifestyle maraTHON).	Интерактивная сессия	<p>Ведущие мероприятия: участники штабов здоровья.</p> <p>Площадка проведения: Штабы здоровья.</p> <p>Целевая аудитория: студенты, трудовые коллективы.</p> <p>Описание мероприятия:</p> <p>Формат направлен на разработку участниками универсальных рекомендаций по ведению здорового образа жизни. (участники делятся на команды, обсуждают составляющие здорового образа жизни, выявляют проблемы, связанные с ведением здорового образа жизни, факторы, препятствующие ведению ЗОЖ, и последствия, возможные при сохранении таких факторов.</p> <p>Технически работа выстроена следующим образом: на стены рабочего пространства крепятся рабочие листы формата А3, команды меняются между рабочими листами и последовательно записывают проблемы, последствия к проблемам, причины возникновения этих проблем, их решения. В результате обсуждения участники вырабатывают простые решения-лайфхаки, которые будут способствовать ведению ЗОЖ и презентуют их другим участникам. Вместе с модератором дискуссии лидеры команд вырабатывают</p>	Штабы здоровья

				<p>универсальные рекомендации по ведению здорового образа жизни, которые участники смогут использовать в своей жизни).</p> <p>Инструкция по организации и проведению интерактивной сессии доступна по ссылке: https://disk.yandex.ru/d/LpGjmBKD3nThqQ?w=1.</p>	
--	--	--	--	--	--

Ответственный организатор: Федеральный координатор направления «Санитарно-профилактическое просвещение» ВОД «Волонтеры-медики», Мирошникова Мария Олеговна, тел.: +7 (495) 796-03-06 (доб. 221), эл. почта: miroshnikova@volmedic.com, sanprof@volmedic.com.

План подготовки к проведению акции в регионе:

№	Этап	Описание	Срок
1.	Планирование проведения акции в субъектах РФ	Изучение концепции, определение ключевых партнеров акции, мест проведения.	До 12.03.2021
2.	Изучение материалов	Ознакомление с направленными материалами по проведению акции. Определение целевой аудитории и формата(-ов) проведения акции.	До 21.03.2021
3.	Набор и отбор волонтеров-медиков	Информирование (публикация постов в социальных сетях, рассылка на электронные почты), проведение набора и отбора волонтеров-медиков, желающих принять участие в акции. Количество волонтеров-медиков, желающих принять участие в Акции, должно соответствовать выбранным форматам с учетом их масштабности.	До 25.03.2021
4.	Организация взаимодействия с партнерами	Установление договоренностей с партнерами акции в регионе и определение форматов их участия.	До 28.03.2021
5.	Организация I этапа информационной кампании акции	Размещение информационных постов на сайтах и в социальных сетях аккаунтов партнеров акции, направление пресс-релиза о проведении акции в СМИ, размещение афиш и других печатных информационных материалов о планируемых мероприятиях (с обязательным указанием даты, времени и места проведения).	До 31.03.2021
6.	Определение площадок и подготовка мероприятий в	Площадками проведения мероприятий могут выступать центральные улицы городов, школы, ссузы, вузы, трудовые коллективы и любые другие материально-технически оснащенные помещения, доступные для приглашенной аудитории. А также любые социальные сети, платформы для	До 31.03.2021

	рамках акции	удаленной конференцсвязи, платформы для проведения вебинаров, В случае организации проведения консультационных точек площадка проведения должна соответствовать требованиям партнеров со стороны медицинского сообщества (например, РОИВ в сфере охраны здоровья, главных внештатных специалистов и т. д.).	
7.	Обучение волонтеров-медиков	Обучение волонтеров-медиков: 1. Участие в обучающем курсе по теме акции, в том числе с раскрытием основных принципов проведения мероприятий; 2. Проведение очного обучения организаторами акции в регионах (в зависимости от эпидемиологической ситуации в регионе) и их партнерами для волонтеров-медиков (обучение может быть тематическим (быть непосредственно связанным с задачами акции), а также включать общеорганизационные моменты проведения мероприятий).	До 04.04.2021
8.	Организация II этапа информационной кампании акции	Своевременное размещение в Интернет-ресурсах информации о ходе проведения акции, включая видеоматериалы, ссылки на репортажи/статьи и др. <u>Направление пост-релиза по итогам акции в региональные СМИ.</u>	До 10.04.2021

По итогам проведения акции **фото- и видеоматериалы** направлять на эл. адрес akcii@volmedic.com с темой письма «Будь здоров! 2021», а также заполнить **итоговую форму акции** <https://forms.gle/GGcQQAfStDdVFLlB6>

Хештеги акции

#БудьЗдоров #ДеньЗдоровья #командаСанПроф #ПоколениеЗОЖ #ВолонтерыМедики