



# #ЯпосолЦУРвБеларуси

## #ЦУРН<sub>3</sub>

Качан Екатерина Викторовна  
студентка первого курса  
Факультета: ФСПиП 13 группа

Научный руководитель: Ганкович А.А. магистр психологии.



**3** ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ  
И БЛАГОПОЛУЧИЕ



# Здоровый образ жизни

Что для меня здоровый образ жизни.  
и что я планирую прививать окружающим:

Позитивный  
моральный  
настрой

Здоровое  
питание

Поддержание  
себя в форме

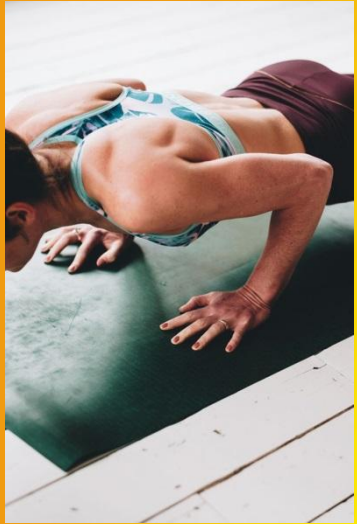
Занятия  
спортом

Отказ от  
вредных  
привычек

**Формирование здорового образа жизни населения является приоритетом государственной политики Республики Беларусь. В свете Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года, утвержденной приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 31.03.2011г. № 335;**



если ты выбрал  
ЗОЖ, то я помогу  
тебе во всех твоих  
начинаниях!



Уже на данном этапе я занимаюсь разработкой своего кулинарного блога, где подробно буду рассказывать о продуктах правильного питания, а так же составлять очень вкусные и полезные рецепты;

- **Целью моего блога будет: добиться максимальной обратной связи с аудиторией и заинтересовать в том что бы начинать вместе пропагандировать ЗОЖ.**



# Моя ЦЕЛЬ:

- Укрепление здоровья населения путем пропаганды здорового образа жизни и рационального питания;
- повышения информированности и личной ответственности граждан, а также мобилизации общественности на решение вопросов профилактики, раннего выявления и лечения заболеваний;
- Привлечение молодежи (различными проектами)

к с



# Задач

## И:

- Формирование и организация онлайн конференций, для возможности обмена опытом в соблюдении ПП, а так же обмена рекомендациями связанными со спортом;
- Формировать онлайн курсы с опытными тренерами, для возможности правильно заниматься в домашних условиях (в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией в стране)

- формирование мотивационных установок на приоритетное значение здоровья и здорового образа жизни в шкале личностных ценностей;
- активизация молодёжи в решении вопросов по пропаганде здорового образа жизни;
- формирование навыков социализации, направленных на сбережение собственного здоровья;
- совершенствование деятельности на базе учреждений образования спортивных секций, клубов, кружков, центров досуга и т.д.;
- взаимодействие с государственными и общественными организациями по вопросам здоровья: (учреждения здравоохранения, ДОСААФ, ОО БРСМ, культурно-просветительные учреждения и т.д.).
- Формирование мотивационных проектов направленных на привлечение внимания студентов и молодежи к проблемам не поддержания обществом здорового образа жизни;





## Пути и этапы достижения выбранной Цели:

*-На данный момент в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией в мире, на мой взгляд, лидирующие позиции займут проекты, в которых каждый сможет принять участие удалённо. Поэтому в первую очередь нужно заняться разработкой онлайн проектов, а именно:*

- Создание различных форумов и сайтов в открытом доступе, где можно получить советы от квалифицированных специалистов в сфере здорового образа жизни;
- Разработка проектов с внедрением мессенджеров и видео конференций (т.к. для молодежи это самые доступные и удобные способы общения);
- Увеличить масштаб организаций конкурсов среди молодежи в сфере спорта, кулинарии, и прочих достижений в направлении ЗОЖ;
- Активно проводить мероприятия в учреждениях образования связанных агитацией соблюдения здорового образа жизни.

## Ожидаемые результаты от проделанной работы:

*(позитивные изменения, которые произойдут в результате реализации проекта). Увеличение численности вовлечения молодежи в мероприятия проектов;*

- Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни;
- Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех участников образовательного процесса;
- Увеличение количества учащихся, занятых физической культурой и спортом;
- Улучшение знаний детей о здоровом образе жизни;
- Повышение уровня информированности о проблемах никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости посредством проведения мероприятий, а также распространения буклетов, информационных листов, плакатов, рисунков;
- Увеличение количества обучающихся, соблюдающих правила личной гигиены;

3 ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ  
И БЛАГОПОЛУЧИЕ



3 Н РІВНОЦІЛІВНЕ  
ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ