

**Социально значимый проект
в сфере добровольчества:
«Сохраним стопы
здоровыми».**



Цель проекта:

формирование у подростков знаний о значимости профилактики гиподинамии, плоскостопия и важности ЗОЖ, закрепление практических навыков и убеждений, полученных в ходе проекта, которые заключаются в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья в целом.



Задачи проекта:

- **Собрать и обработать статистический материал по вопросам плоскостопия, гиподинамии и важности ЗОЖ среди детей подросткового возраста.**
- **Сформировать и подготовить группы волонтеров из числа активистов волонтерского движения «Милосердие», которое базируется в Тульском областном медицинском колледже. Обучить волонтеров теоретическому курсу по анатомии стопы, возможным патологиям и их профилактике, а также методу измерения функциональной пробы на стабильность стопы по Очерет А.А.**
- **Организовать и провести ряд диагностических мероприятий среди подростков, обучающихся образовательных учреждений, волонтерами, которые прошли курс обучения. Затем обработать и интерпретировать полученные результаты.**
- **Повысить уровень теоретических и практических знаний об опасности плоскостопия, гиподинамии и важности ЗОЖ среди подростков. Сформировать у подростков потребность в решении проблем гиподинамии и плоскостопия и популяризации ЗОЖ.**
- **Разработать и провести комплекс физических упражнений по профилактике гиподинамии, плоскостопия и важности ЗОЖ среди подростков.**
- **Провести повторную диагностику и сравнительный анализ влияния профилактических мероприятий на подростков.**

Целевая аудитория.

Дети подросткового возраста (14-17 лет).



Сроки реализации.

- продолжительность проекта: 12 месяцев (1 год) с перспективой на продолжение
- начало реализации проекта: январь 2020 года
- окончание реализации проекта: декабрь 2020 года

География (масштаб) проекта.
г. Тула и Тульская область

Социально значимый проект в сфере добровольчества: «Сохраним стопы здоровыми» будет поделен на несколько этапов:

- Подготовительный;
- Образовательно-информационный;
- Измерительный;
- Профилактический
- Итоговый.



№	Наименование этапа	Содержание этапа	Сроки
1	Подготовительный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение среди подростков анкетирования на тему выявления плоскостопия. Интерпретация полученных результатов. 2. Набор группы волонтеров из числа активистов волонтерского движения «Милосердие», которое базируется в Тульском областном медицинском колледже. 3. Проведение теоретических занятий для волонтеров на тему «Анатомия стопы. Патологии. Профилактика». 4. Обучение волонтеров методу измерения функциональной пробы на стабильность стопы по Очерет А.А. 5. Обучение волонтеров комплексу физических упражнений по профилактике плоскостопия. 	<p>Январь 2020</p> <p>Январь 2020</p> <p>Февраль-март 2020</p> <p>Февраль-март 2020</p> <p>Февраль-март 2020</p>
2	Образовательно-информационный	Проведение теоретических занятий об опасности плоскостопия, гиподинамии и важности ЗОЖ среди детей подросткового возраста обученными волонтерами.	Апрель-август 2020
3	Измерительный	Проведение диагностических мероприятий среди подростков образовательных учреждений и учащихся, находящихся в детских оздоровительных лагерях, по данной методике обученными волонтерами. Проведение обработки и интерпретация полученных результатов.	Апрель-август 2020
4	Профилактический	Проведение комплекса физических упражнений, направленных на профилактику гиподинамии, плоскостопия и пропаганды ЗОЖ среди детей подростков возраста обученными волонтерами.	Сентябрь-октябрь 2020
5	Итоговый	Проведение итоговых диагностических мероприятий у подростков образовательных учреждений и сравнение результатов до и после проведения профилактических мероприятий.	Ноябрь 2020

Ожидаемые результаты.

Количественные показатели:

- Увеличение числа добровольцев, занимающихся пропагандой ЗОЖ.
- Повышение количества детей подросткового возраста, знающих об опасности плоскостопия, гиподинамии и важности ЗОЖ.
- Повышение количества детей подросткового возраста, использующих полученные теоретические и практические знания в домашних условиях.
- Повышение количества детей подросткового возраста, готовых принять участие в волонтерском движении «Милосердие».

Качественные показатели:

- Повышение уровня знаний добровольцев об опасности плоскостопия, гиподинамии и важности ЗОЖ
- Повышение уровня теоретических и практических знаний об опасности плоскостопия, гиподинамии и важности ЗОЖ среди детей подросткового возраста.
- Повышение степени социализации и сплочённости участников проекта.



**Ваше здоровье -
в ВАШИХ НОГАХ!!**