

**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	<b>Подготовительный</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение среди подростков анкетирования на тему выявления плоскостопия. Интерпретация полученных результатов.</li> <li>2. Набор группы волонтеров из числа активистов волонтерского движения «Милосердие», которое базируется в Тульском областном медицинском колледже.</li> <li>3. Проведение теоретических занятий для волонтеров на тему «Анатомия стопы. Патологии. Профилактика».</li> <li>4. Обучение волонтеров методу измерения функциональной пробы на стабильность стопы по Очерет А.А.</li> <li>5. Обучение волонтеров комплексу физических упражнений по профилактике плоскостопия.</li> </ol>	<p>Январь 2020</p> <p>Январь 2020</p> <p>Февраль-март 2020</p> <p>Февраль-март 2020</p> <p>Февраль-март 2020</p>
2	<b>Образовательно-информационный</b>	Проведение теоретических занятий об опасности плоскостопия, гиподинамии и важности ЗОЖ среди детей подросткового возраста обученными волонтерами.	Апрель-август 2020
3	<b>Измерительный</b>	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	<b>Профилактический</b>	Проведение комплекса физических упражнений, направленных на профилактику гиподинамии, плоскостопия и пропаганды ЗОЖ среди детей подростков возраста обученными волонтерами.	Сентябрь-октябрь 2020
5	<b>Итоговый</b>	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!!**