

создано с
росмолодёжь
гранты



Сборник лучших практик реализации проектов в сфере ЗОЖ



Волонтеры
медики

«Абдоминальный дозор»

г. Смоленск

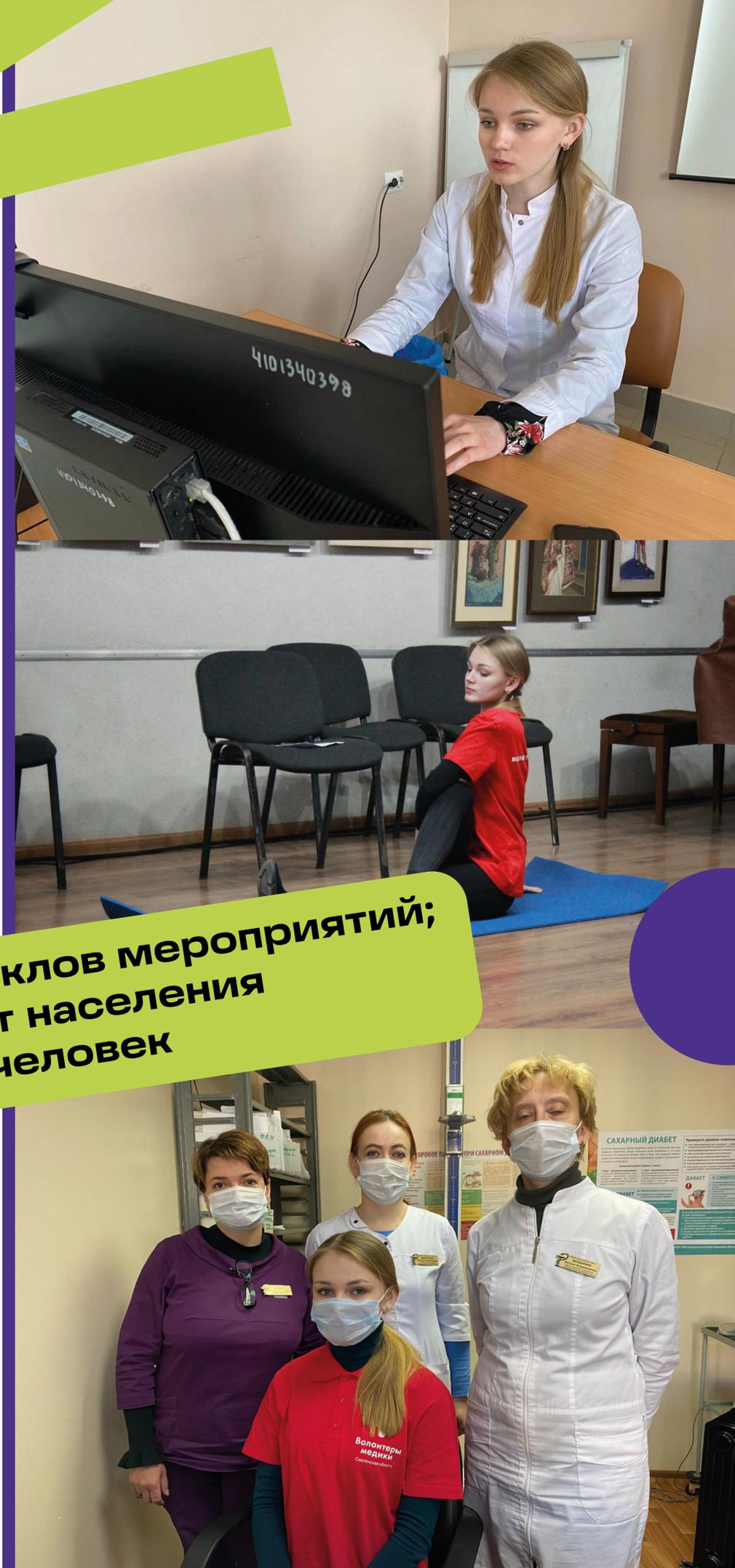
Ганошенко Анастасия Дмитриевна

Координатор проекта «Абдоминальный дозор»,
Смоленского регионального отделения ВОД «Волонтеры-медики»

«Абдоминальный дозор» — это проект, который направлен на просвещение населения в вопросах профилактики и осторожного отношения к заболеваниям органов желудочно-кишечного тракта.

В рамках проекта Волонтеры-медики разрабатывают обучающие и информационные материалы, для молодежи и трудоспособного населения проводят очные и онлайн интерактивные лектории и мастер-классы с комплексом физических упражнений для улучшения моторики ЖКТ. А для учащихся младших классов и дошкольников проводят тематические сказки

16 циклов мероприятий;
Охват населения
695 человек



«Цикл интерактивных лекций по ведению здорового образа жизни для подопечных Кризисного центра для женщин»

г. Санкт-Петербург, Кризисный центр для женщин
Московского района

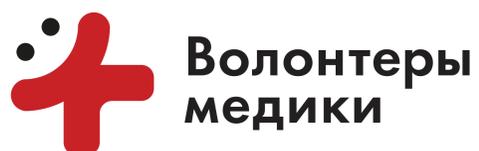
**Гончарова
Елизавета Олеговна**

Координатор направления «Санитарно-профилактическое просвещение»
Санкт-Петербургского регионального отделения ВОД «Волонтеры-медики»

В рамках проекта в течение года подопечные Кризисного центра для женщин изучают аспекты здорового образа жизни. Интерактивные занятия проводятся Волонтерами-медиками совместно с профильными специалистами региона ежемесячно, и направлены на развитие у подопечных мотивации к ЗОЖ. Цикл мероприятий состоит из следующих тем: рациональное питание, влияние потребления никотиносодержащих продуктов на организм, правила ухода за кожей, физическая активность

**5 интерактивных занятий;
30 подопечных Кризисного
центра для женщин**





Волонтеры
медики

поколение
ZOIII



Марафон здоровья для студенческих семей «Family ZOЖ»

Республика Башкортостан

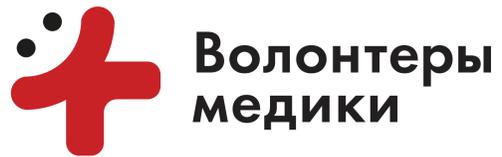
Ягафорова Лиана Александровна

Координатор направления «Здоровый образ жизни» Башкирского
регионального отделения ВОД «Волонтеры-медики»

13 000 очных участников;
48 200 онлайн участников

Марафон «FamilyZOЖ» — это проект по укреплению и охране здоровья молодых семей Республики Башкортостан. Проект реализуется с помощью организации и проведения «Марафона Здоровья», направленного на популяризацию здорового образа жизни, содействия формирования, сохранения и укрепления физического, психологического, а также социального здоровья супругов и их детей. Проект позволяет оказать влияние на улучшение психологического климата в студенческих семьях, повышает престиж ведения здорового образа жизни в молодёжной среде, а также направлен на предотвращение отрицательных изменений в семье





Волонтеры
медики

поколение
ZOIII

Платформа для проведения уличных тренировок «OUTSIDE»

г. Севастополь

Гавриленко Степан Михайлович

Куратор Штаба Здоровья ВОД «Волонтеры-медики»
Севастопольского государственного университета

Платформа для проведения уличных тренировок «OUTSIDE» — это проект для свободного занятия молодежи физической культурой, который нацелен на популяризацию активного и здорового образа жизни в молодежной среде. В рамках проекта студенты «не медики» проводят спортивные тренировки, семинары о рациональном питании и правильном ведении здорового образа жизни для молодежи и студентов г. Севастополь

13 000 очных участников;
48 200 онлайн участников

11 НОЯБРЯ
СКВЕР НИКОЛАЯ МУЗЫКИ

Подробности в сообществе
https://vk.com/storm_activists_21



WORK
OUT



Реабилитационный проект для граждан, перенесших COVID-19 «Возрождение»

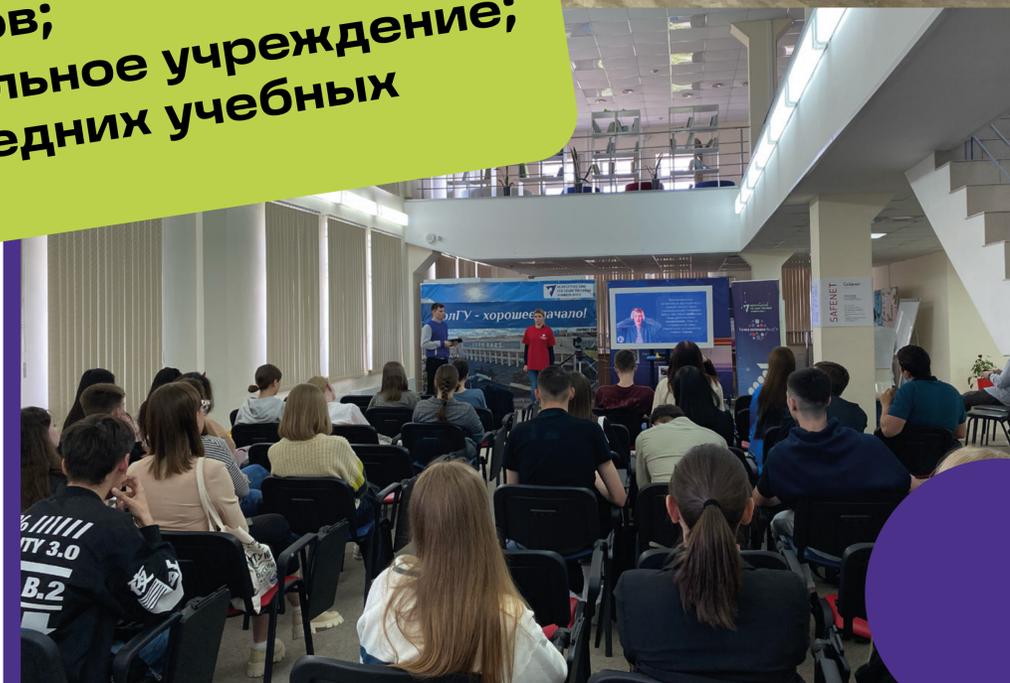
Волгоградская область

**Сижажев
Тимур Казбекович**

Координатор направления «Здоровый образ жизни» Волгоградского
регионального отделения ВОД «Волонтеры-медики»

В рамках проекта Волонтеры-медики проводят анкетирование для студентов средних и высших учебных заведений по выявлению постковидных нарушений. После анкетирования, все желающие участвуют в интерактивных лекциях с наглядной демонстрацией реабилитационных мероприятий для восстановления функционального состояния различных систем организма, в частности для дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной и других. Также Волонтерами-медиками ведется группа в социальной сети ВКонтакте, в которой продолжается просвещение участников. В группе публикуются фото- и видеоматериалы с подробными инструкциями и методиками восстановления после SARS-Cov-2

1000 участников;
21 образовательное учреждение;
7 высших и средних учебных
заведений





Волонтеры
медики

поколение
ZOIII

Серия подкастов «ЗОЖ во мне»

Красноярский край

Более 1000 слушателей

Мутовина Виктория Владимировна

Координатор направления «Здоровый образ жизни» Красноярского
регионального отделения ВОД «Волонтеры-медики»

В рамках проекта Волонтеры-медики совместно с региональными экспертами по здоровому образу жизни записывают подкасты на темы здорового образа жизни. Эксперты данного проекта, сами соблюдают принципы здорового образа жизни и подают пример молодому поколению, подкрепляя информацию своим опытом и теоретическими знаниями в своей сфере деятельности, а для людей старшего возраста, раскрывают важные темы, касающиеся здоровья и его сохранения





Волонтеры
медики

Школа здорового питания «Геркулес»

Курская область

Дранников Максим Александрович

Координатор направления «Здоровый образ жизни»
Курского регионального отделения ВОД «Волонтеры-медики»

Волонтеры-медики совместно с наставниками - практикующими врачами реализуют информационно-просветительские мероприятия, которые направлены на формирование культуры здорового питания и поддержание моды на здоровый образ жизни среди детей города Курска. В рамках проекта врачи-наставники обучают студентов медиков дополнительным профессиональным навыкам по рациональному питанию и профилактики гастроэнтерологической патологии. Полученные знания Волонтеры-медики используют для реализации интерактивных профилактических форматов для детей

**Участники проекта: 2000 детей
из 34 школ и 2 детских садов;
57 проведенных встреч;
80 добровольцев**





Волонтеры
медики

«О здоровье надо знать»

Республика Чувашия

Иванова Екатерина Анатольевна

Координатор направления «Санитарно-профилактическое просвещение»
Чувашского регионального отделения ВОД «Волонтеры-медики»

Проект реализуется Волонтерами-медиками в формате выездных акций и уроков с привлечением врачей-специалистов для проведения скрининг-исследования основных показателей здоровья: измерение артериального давления, определение уровня глюкозы, холестерина, сатурации в крови, спирометрии, динамометрии. Такие мероприятия направлены на повышение медицинской грамотности населения и заинтересованности в поддержании своего здоровья путем прохождения диспансеризации

3 выездные акции;
53 урока здоровья;
свыше 2000 участников
мероприятия



Региональная общеобразовательная акция «Между нами девочками»

Ульяновская область

Веретенникова Софья Олеговна

Координатор направления «Санитарно-профилактическое просвещение»
Ульяновского регионального отделения ВОД «Волонтеры-медики»

1300 благополучателей;
53 мероприятия

В рамках проекта реализуется серия мероприятий с целью обеспечения устойчивого естественного роста численности населения с помощью его информирования о принципах сохранения здоровья женской репродуктивной системы, а также основных заболеваниях, требующих незамедлительного обращения к медицинскому специалисту. В рамках проекта участники получают достоверные знания в области женского репродуктивного здоровья. Благодаря проекту увеличилась потребность в профилактических медицинских осмотрах среди женщин, а также возник диалог в вопросах сохранения женского репродуктивного здоровья на всех уровнях – власти, здравоохранения, бизнеса, общественных организаций





поколение
ZOIII



Всероссийский Марафон ценностей здорового образа жизни «Поколение ZOЖ»

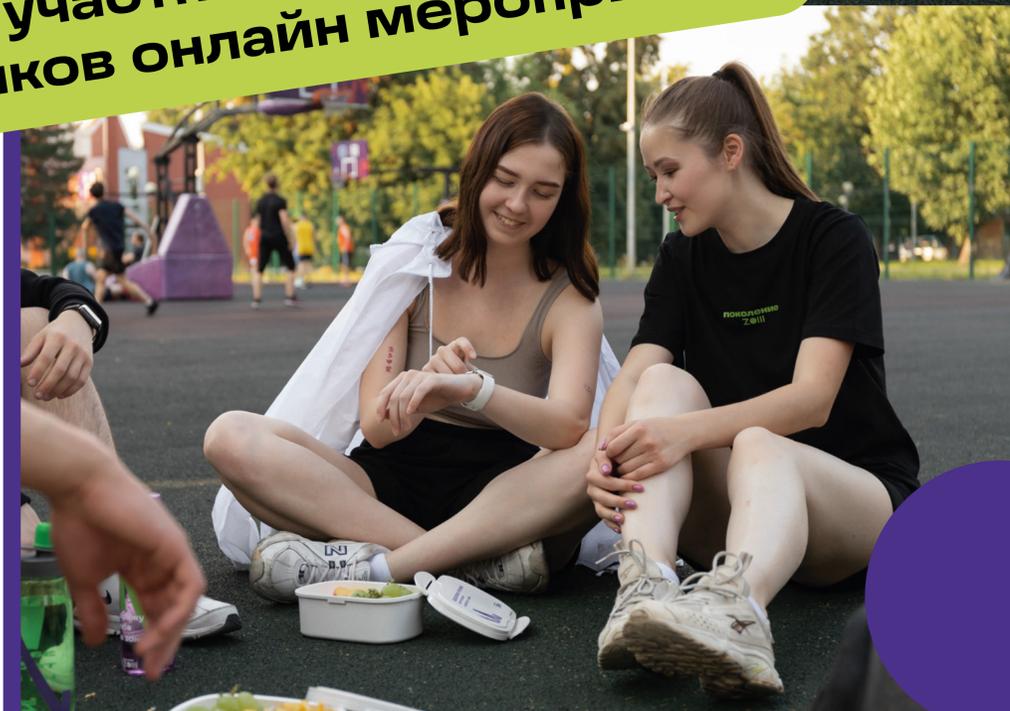
Проект реализуется в рамках Национального проекта «Демография»

76 субъектов Российской Федерации

Марафон – это ряд мероприятий, проводимых в течение 9 месяцев, направленных на разбор основных тем ведения ЗОЖ и формирование у населения полезных привычек. Каждый месяц Марафона затрагивает один из аспектов здорового образа жизни. Марафон реализуется в очном и онлайн форматах.

Очные мероприятия в рамках Марафона проводят Штабы здоровья – сообщества людей, которые популяризируют здоровые привычки среди сотрудников или учащихся своих организаций. Очные мероприятия проводятся ежемесячно по темам Марафона в интерактивных форматах: мастер-классы, ЗОЖ-events, массовые занятия физической культурой. Онлайн мероприятия проводятся в группе «Поколение ZOЖ» ВКонтакте. Онлайн-участники выполняют ежемесячные задания, направленные на формирование полезных привычек, а также участвуют в конкурсах, прямых эфирах

750 000 очных участников марафона;
40 000 участников онлайн мероприятия



Федеральная программа по профилактике сердечно- сосудистых заболеваний и их осложнений «Оберегая сердца»

Проект реализуется в рамках Национального проекта
«Здравоохранение»

85 субъектов Российской Федерации

**8 800 мероприятий в рамках
программы с 2019 года;
3 400 000 человек**

Федеральная программа «Оберегая сердца» системно реализуется Всероссийским общественным движением «Волонтеры-медики» и ФГБУ «НМИЦ кардиологии» Минздрава России с 2019 года в 85 регионах страны.

Деятельность программы осуществляется в рамках Национального проекта «Здравоохранение» федерального проекта «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» и направлена на увеличение продолжительности здоровой жизни населения, снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений.

Волонтеры-медики проводят для населения старшего возраста мастер-классы по правильному измерению артериального давления, открытые лектории, профилактические беседы, обучают скандинавской ходьбе, для студентов организуются квизы и брей-ринги, а для школьников - тренинги и соображариумы о здоровье сердца

