

*Козубенко Евгения Сергеевна,
директор;*

*Малецкий Олег Витальевич,
специалист по работе с молодежью,*

*МБУ «Центр молодежных инициатив Энгельсского муниципального района»,
г. Энгельс, Саратовская область*

ФОРМИРОВАНИЕ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ НАВЫКОВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, С ПОМОЩЬЮ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ В ВОПРОСАХ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым, это зависит от самого человека, от образа жизни который он ведет. К сожалению средства массовой информации и телевидения популяризируют неправильный образ успешного молодого человека, считается модным употребление спиртных напитков и табака на вечеринках. В связи с чем, в современном мире растет уровень алкоголизации молодого поколения и рост никотиновой зависимости молодежи.

Зачастую молодые люди ленятся заниматься спортом, или он им просто недоступен. Здоровье никогда не бывает постоянным и меняется медленно или резко в сторону улучшения или ухудшения в зависимости от мероприятий, которые человек предпринимает для его сохранения и текущих внешних воздействий.

Мы разработали проект, включающий в себя ряд мероприятий направленных на пропаганду здорового образа жизни в подростково-молодежной среде – «Молодежь в движении».

Цели Проекта:

- формирование в молодежной среде навыков, способствующих ведению здорового образа жизни;
- создание инновационных методов работы с молодежью в вопросах популяризации физической активности и здорового питания.

Задачи Проекта:

- информационная пропаганда здорового образа жизни, ориентированная на молодежную среду, в том числе и через средства социальных сетей;
- массовое вовлечение молодежи в мероприятия, популяризирующие здоровый образ жизни;
- обучение навыкам здорового образа жизни, посредством проведения мастер-классов, конкурсов, тренинговых программ;
- сотрудничество с социальными центрами и службами по вопросам организации и проведения антиалкогольных вечеринок;
- вовлечение бизнес сообщества в социальное партнерство;
- развитие социального партнерства с общеобразовательными учреждениями Энгельсского муниципального района.

Проект состоит из нескольких направлений.

Первое направление – цикл интерактивных занятий по профилактике вредных привычек. На занятиях в игровой доступной форме подросткам рассказывается о вреде алкоголя, табака и наркотических средств, а так же о важности личной гигиены и двигательной активности. Занятия проводятся специалистами и психологами муниципального бюджетного учреждения «Центр молодежных инициатив Энгельсского муниципального района». Школьники активно участвуют в обсуждениях, вступают в дискуссии и охотно выражают свое мнение. В завершении встречи все участники отмечают, что такая форма проведения профилактических мероприятий очень легко и доступно раскрывает важные проблемы обществ. В течение 2015-2016 учебного года в занятиях приняли участие более 9000 учащихся школ.

Второе направление – проведение в летний период, занятий по массовому спорту на свежем воздухе. В течение всего лета в городском парке г. Энгельса два раза в неделю подростки под руководством специалистов по работе с молодежью участвовали в массовых пробежках по набережной города, где своим примером показали жителям города, как легко и полезно заниматься физической культурой. После пробежек в городском парке проходили мастер-классы по йоге, фитнесу или танцам. Устраивались открытые мастер-классы, квест-туры по здоровому образу жизни. Два раза в месяц устраивались мини-турниры по дворовому футболу, команды складывались непосредственно перед проведением игры, что делало игру более увлекательной и непредсказуемой, и позволило вовлечь большее количество молодежи.

Подростки с радостью проводили время и заметили, что такие занятия очень полезны, поэтому не отказались бы поучаствовать в мероприятии снова. Свежий воздух, теплая погода и интенсивные тренировки доставили молодёжи массу позитивных эмоций и бодрого настроения.

Итогом проекта стал фестиваль здорового образа жизни «Молодежь в движении», который прошел в июне 2016 года в городском парке. Цель данного фестиваля – формирование навыков ведения здорового образа жизни в молодежной среде, популяризация физической активности и здорового питания. К фестивалю было привлечено 26 организаций, пропагандирующих здоровый образ жизни, фитнес-центров, хореографических студий, студий здорового питания, – охват составил около 2000 человек.

Городской парк на один день превратился в планету ЗОЖ. Мастер-классы от диетологов по приготовлению здоровой пищи, площадки по проведению фитнес-активностей клуба единоборства «Молот» и фитнес-клуба «ALEX FITNESS», расслабляющая йога под тенью деревьев, соревнования по КроссФиту среди команд спортивных клубов, тестирование на сдачу норм ГТО среди студентов и обучающихся общеобразовательных организаций Энгельсского района, а также множество других площадок, которые стремился посетить каждый и в результате познать радость быть здоровым.

Результатами проекта стало увеличение числа подростков, активно занимающихся спортом. На каждую последующую пробежку приходило все больше людей, а иногда к пробежкам присоединялись жители города. По

данным наших партнеров в первый месяц после проведения фестиваля в фитнес-клубы увеличился поток желающих заниматься, что не свойственно в летний период времени. Общий охват мероприятий по пропаганде здорового образа жизни составил более 15000 человек.

Итогом проекта стало увеличение числа подростков, активно занимающихся спортом, развитие социального партнерства с бизнес-сообществом Энгельсского муниципального района, усиление социальной, организационной активности молодежи Энгельсского муниципального района.