



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ФЕДЕРАЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»  
ВОД «ВОЛОНТЕРЫ-МЕДИКИ»**

Москва  
2018г.

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	3
О ФЕДЕРАЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» .....	4
ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ НАПРАВЛЕНИЯ: КОМИТЕТ ПОЛЕЗНОГО ДЕЙСТВИЯ ЗОЖ (КПД ЗОЖ) .....	5
ОТКРЫТИЕ КПД ЗОЖ .....	6
ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КПД ЗОЖ.....	7
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	11
Приложение №1 .....	12
Приложение №2.....	13

## ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации предназначены для организаторов добровольческой деятельности на территории субъектов Российской Федерации, а также высших и средних образовательных организаций Министерства здравоохранения РФ, Министерства образования и науки РФ, различных организаций, заинтересованных в деятельности и реализации федерального направления «Здоровый образ жизни» (далее – Направление) Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» (далее – ВОД «Волонтеры-медики»)

Данные методические рекомендации включают в себя теоретические положения и практические рекомендации по реализации Направления в субъектах РФ.

## О ФЕДЕРАЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Формирование здорового образа жизни населения как основополагающего фактора высокого качества и уровня жизни у россиян является одной из важнейших задач в Российской Федерации. Высокий уровень смертности от неинфекционных заболеваний и от приверженности к употреблению психоактивных веществ приводит к большим демографическим и экономическим потерям всей страны. Согласно Указу Президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (от 07.05.2018 г. № 204) одними из приоритетных целей Правительства РФ являются:

- 1) формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- 2) повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет;
- 3) увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

На основе межведомственной стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года и паспорта приоритетного проекта Министерства здравоохранения Российской Федерации «Формирование здорового образа жизни», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 26 июля 2017 г. №8), ВОД «Волонтеры-медики» разработало и реализует Федеральное направление «Здоровый образ жизни».

Основной **целью** данного Направления является сохранение и укрепление физического и психического здоровья населения на основе взаимодействия общества и волонтеров.

### **Задачи Направления:**

- Информирование населения о составляющих здорового образа жизни, а также о факторах, пагубно влияющих на здоровье человека, и способах их избежания;
- Формирование у населения приверженности ценностям здорового образа жизни;
- Разработка и внедрение новых методов освещения принципов ведения здорового образа жизни в средствах массовой информации, а также новых форм работы с населением по углублению знаний о здоровом образе жизни.

Для организации добровольческой работы в данном Направлении привлекаются студенты физкультурных вузов, студенты направлений педагогики и психологии, ныне действующие спортсмены и тренеры, а также все заинтересованные лица. В реализации Направления используются разнообразные, в том числе уникальные интерактивные форматы работы с населением.

## ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ НАПРАВЛЕНИЯ: КОМИТЕТ ПОЛЕЗНОГО ДЕЙСТВИЯ ЗОЖ (КПД ЗОЖ)

На территории субъектов Российской Федерации деятельность направления реализуют Комитеты полезного действия здорового образа жизни (далее – КПД ЗОЖ).

КПД ЗОЖ – это структурное подразделение ВОД «Волонтеры-медики», реализующее Федеральное направление «Здоровый образ жизни» на базе конкретной организации (любого образовательного учреждения высшего или среднего образования, рабочего коллектива коммерческого предприятия и т.д.).

Деятельность КПД ЗОЖ – это волонтерская деятельность в сфере здравоохранения, направленная в первую очередь на реализацию целей и задач Направления в конкретной Организации, в ее трудовом или учебном коллективе. Кроме того, приветствуется привлечение сотрудников/учащихся данной Организации в качестве волонтеров для реализации Направления за ее пределами: в других организациях, в городе, районе и т.д.

Куратором КПД ЗОЖ в высшем или среднем учебном заведении может стать студент с активной жизненной и гражданской позицией. На базе организации куратором может выступить любое заинтересованное в Направлении лицо. В одном учреждении или организации может быть открыт только один КПД ЗОЖ, количество КПД ЗОЖ в регионе не ограничено.

Еще один вариант – создание нового направления в существующем волонтерском центре, за которым закрепляется ответственный. Данное ответственное лицо и будет куратором КПД ЗОЖ.

### Принцип взаимодействия

#### «От добровольца к координатору федерального направления»:



## ОТКРЫТИЕ КПД ЗОЖ

Доброволец, желающий стать куратором КПД ЗОЖ, должен предпринять следующие действия:

- 1) Выбрать Организацию, на базе которой будет открыт новый КПД ЗОЖ;
- 2) Получить согласие руководства Организации.

Для этого может потребоваться презентационная встреча. Проводить ее рекомендуется непосредственно на базе Организации, в которой планируется открытие КПД ЗОЖ. Участниками данной встречи должны стать представители администрации Организации, а также любые заинтересованные лица и потенциальные волонтеры Направления.

В ходе встречи рекомендуется провести презентацию ВОД «Волонтеры-медики», а также непосредственно Направления (типовые презентации находятся в доступе на официальном сайте ВОД «Волонтеры-медики» <https://www.волонтеры-медики.рф> и в личном кабинете). Важно объяснить цели и задачи Направления, а также уточнить, какие мероприятия планируются, как это может повлиять на распорядок жизни коллектива Организации, какая именно поддержка ожидается со стороны руководства Организации.

Рекомендуется подчеркнуть следующие преимущества для Организации, достигаемые при функционировании на ее территории КПД ЗОЖ и актуализации принципов здорового образа жизни:

- Укрепление физической формы сотрудников/учащихся, уменьшение количества и продолжительности больничных отпусков;
- Улучшение психологического климата в коллективе, связанное с более высоким жизненным тонусом и хорошим самочувствием;
- Рост приверженности сотрудников/учащихся к Организации как психологический эффект от добровольной деятельности на благо коллектива;
- Повышение производительности труда и/или эффективности учебного процесса как результат всех вышеуказанных факторов.

Результатом презентационной встречи должно стать принятие решения об открытии КПД ЗОЖ, а также определение круга добровольцев, желающих вступить в КПД ЗОЖ.

3) Подробно заполнить анкету кандидата на должность куратора КПД ЗОЖ (см. Приложение 1);

4) Согласовать данную анкету с руководством Организации;

5) Направить согласованную анкету координатору федерального Направления<sup>1</sup> для утверждения указанной кандидатуры;

6) После утверждения – связаться с региональным координатором ВОД «Волонтеры-медики»<sup>2</sup> для дальнейшего взаимодействия и совместной деятельности.

---

<sup>12</sup> Вся необходимая контактная информация размещена на официальном сайте ВОД «Волонтеры-медики» <https://www.волонтеры-медики.рф>

<sup>2</sup> Вся необходимая контактная информация размещена на официальном сайте ВОД «Волонтеры-медики» <https://www.волонтеры-медики.рф>

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КПД ЗОЖ

### **1 этап: создание рабочей группы.**

Для продуктивной реализации Направления каждому куратору необходимо создать свою рабочую группу. Это «ядро» будущей команды КПД ЗОЖ в составе 3-5 добровольцев, которые будут принимать участие в организации мероприятий, создании новых форматов, привлечении большего числа добровольцев и т.д.

Совместное с рабочей группой планирование деятельности, обсуждение приоритетных задач, имеющихся ресурсов и их распределения, а также непосредственная работа по организации и проведению мероприятий – залог успешной деятельности КПД ЗОЖ, а также реализации Направления. В случае эффективно выстроенной командной работы достигается несколько преимуществ:

- Формат регулярного «мозгового штурма» позволяет успешно генерировать новые идеи, создавать и поддерживать атмосферу креативности;
- Активное участие всех членов рабочей группы в работе КПД ЗОЖ формирует благоприятную психологическую обстановку в коллективе и лучше способствует формированию искренней приверженности ценностям здорового образа жизни, а также укрепляет мотивацию к добровольческой деятельности.

Из этого следует, что привлекать в рабочую группу следует мотивированных добровольцев, готовых к регулярной совместной творческой и организаторской деятельности, а также к регулярной работе на мероприятиях.

Рабочая группа в дальнейшем будет принимать участие в привлечении добровольцев в Направление, в планировании и координировании их деятельности (см. этап 4).

### **2 этап: планирование деятельности.**

Для планирования деятельности вновь открытого КПД ЗОЖ рекомендуется проведение рабочей встречи куратора с рабочей группой в формате «мозгового штурма».

В первую очередь рабочая группа во главе с куратором вырабатывает общее видение приоритетных задач своего КПД ЗОЖ. Ориентироваться в данном случае необходимо на имеющуюся федеральную повестку в сфере здравоохранения, а также на особенности конкретного региона (климатические условия, экологическая обстановка, распространенные заболевания и пагубные зависимости и т.п.).

Затем собравшиеся изучают и обсуждают имеющиеся типовые форматы деятельности в рамках Направления. Среди них:

- Тренинги и мастер-классы;
- Всероссийские, межрегиональные и региональные акции в сфере здравоохранения;
- Массовые зарядки;
- Видеолекторий;
- Брейн-ринги;
- Публичные дебаты;

- Энерго-точки;
- Наглядные опыты.

Уникальность и эффективность данных форматов заключается в полном погружении и вовлечении участников в мероприятие, а также в использовании и комбинировании различных способов восприятия информации человеком.

Более подробная информация о типовых форматах и возможностях их применения изложена в Приложении №2.

Рабочая группа должна предложить идеи использования и реализации типовых форматов Направления, а также внести свои новые предложения.

Итогами рабочей встречи должны стать общий план действий на ближайший период (календарный/учебный год, квартал), а также список задач на ближайший месяц.

Для повышения эффективности деятельности КПД ЗОЖ рекомендуется проводить подобные рабочие встречи в конце каждого месяца.

### **3 этап: организация взаимодействия в рамках Движения**

Для координации деятельности вновь созданного КПД ЗОЖ с волонтерами, с Исполнительной Дирекцией Движения и встраивания его работы в общую линию развития Направления куратору рекомендуется:

1. Еженедельно проводить совещания (очно или в онлайн-режиме) с членами рабочей группы, в ходе которых доносить новости, обсуждать и контролировать исполнение текущих задач, а также получать обратную связь;

2. Ежемесячно проводить рабочие встречи с рабочей группой (см. этап 2);

3. Ежемесячно проводить общие собрания всех добровольцев, привлекаемых в деятельность КПД ЗОЖ, для обсуждения новых задач и их распределения, а также обмена мнениями, мотивации и поддержания психологически комфортного климата;

4. Ежеквартально предоставлять информацию о проведенных и планируемых мероприятиях и проектах, количестве привлеченных добровольцев региональному куратору КПД ЗОЖ;

5. Регулярно проводить мониторинг новостей на официальном сайте ВОД «Волонтеры-медики» <https://www.волонтеры-медики.рф>, в личном кабинете на данном сайте и в аккаунтах ВОД «Волонтеры-медики» в социальных сетях (в основной и региональной группах), активно следить за общественной жизнью и событиями в сфере здравоохранения своего региона, чтобы располагать актуальной информацией и использовать ее в деятельности КПД ЗОЖ;

6. Регулярно размещать информацию о своей деятельности в социальных сетях, в средствах массовой информации, обеспечивать широкое освещение проводимых мероприятий в обществе, содействовать формированию положительного общественного мнения о здоровом образе жизни вообще и о деятельности КПД ЗОЖ в частности. При необходимости для выполнения этой задачи взаимодействовать с пресс-службами регионального отделения ВОД «Волонтеры-медики» и Исполнительной Дирекции ВОД «Волонтеры-медики» (вся необходимая контактная информация размещена на официальном сайте ВОД «Волонтеры-медики» <https://www.волонтеры-медики.рф> и в личном кабинете куратора);

7. Регулярно проводить презентационные встречи для привлечения потенциальных добровольцев (см. этап 4).

#### **4 этап: привлечение добровольцев к работе Направления.**

В зависимости от специфики условий, в которых действует тот или иной КПД ЗОЖ, возможны различные варианты привлечения добровольцев к его работе. Наиболее эффективным и зарекомендовавшим себя методом является проведение презентационных встреч.

Презентационные встречи проводятся с целью вовлечения в Направление большего количества заинтересованных вузов, колледжей, организаций, партнеров направления, а также волонтеров. В ходе встреч, так же, как и при проведении презентационных встреч с руководством Организации (см. гл. «Открытие КПД ЗОЖ») рекомендуется использовать презентации ВОД «Волонтеры-медики» и Направления, а также рассказывать о собственной практической деятельности, о достижениях и планах конкретного КПД ЗОЖ.

Такие встречи могут проводиться:

- В рамках Организации, на базе которой работает КПД ЗОЖ (для привлечения в ряды КПД ЗОЖ новых волонтеров из числа сотрудников или учащихся данной Организации).

В данном случае огромную роль играет пример тех сотрудников или учащихся данной Организации, кто уже вступил в КПД ЗОЖ, а также их дружеские отношения с коллегами и соучениками. Такие встречи могут проводиться в менее формальной обстановке, возможно, с элементами пропаганды здорового образа жизни или в форме одного из мероприятий, предусмотренных в рамках Направления. В данном случае презентация может быть проведена как в начале, так и в конце мероприятия.

- В других организациях с целью привлечения волонтеров из числа сотрудников или учащихся этих организаций.

При проведении такой встречи также значим опыт тех волонтеров, кто уже вовлечен в деятельность КПД ЗОЖ. При проведении презентаций важно сделать акцент на том, какие преимущества дает собственно волонтерская деятельность и как можно органично встроить ее в существующую трудовую и учебную деятельность потенциальных волонтеров.

Для организации такого рода встреч могут помочь различные объединения на базе организаций, с которыми планируется встреча: студенческие комитеты, объединения, волонтерские центры, профсоюзные организации и др.

- В других организациях с целью установления партнерских взаимоотношений.

В ряде случаев для успешного функционирования КПД ЗОЖ может потребоваться партнерская помощь и поддержка сторонних организаций. В таком случае необходимо провести презентации для лиц, принимающих решения о сотрудничестве в данной организации, сконцентрировав внимание слушателей на том, какую именно поддержку вы ожидаете и на каких условиях.

### Рекомендуемый план презентационной встречи:

1. Краткая информационная справка о Всероссийском общественном движении «Волонтеры-медики», демонстрация видеоролика Движения (актуальные данные необходимо получить на официальном сайте ВОД «Волонтеры-медики» <https://www.волонтеры-медики.рф> и в личном кабинете куратора);
2. Демонстрация презентации о Направлении;
3. Информация о КПД ЗОЖ, которое проводит презентационную встречу: общая справка, приоритетные задачи, планируемые мероприятия;
4. Информация об используемых форматах мероприятий, а также деятельности волонтеров в рамках Направления;
5. Информация, ситуативно соответствующая цели встречи: этапы открытия КПД ЗОЖ, структура взаимодействия, возможный функционал привлекаемых волонтеров и т.п.
6. Контактная информация;
7. Обратная связь, ответы на вопросы слушателей.

### **5 этап: регулярная деятельность и координирование работы волонтеров.**

В случае регулярного планирования деятельности КПД ЗОЖ и четкой постановки задач работа выстраивается насыщенно и эффективно. При должном внимании и креативном подходе заинтересованный куратор всегда понимает, какие актуальные проблемы в деле воспитания формирования здорового образа жизни стоят перед его Организацией и командой. Взаимодействуя с региональным и федеральным координаторами Направления ВОД «Волонтеры-медики», с медицинским сообществом и органами власти в своем регионе и городе, всегда возможно обнаружить новые возможности для развития и активной деятельности своего КПД ЗОЖ.

Выстраивая работу волонтеров, необходимо помнить о сочетании двух равноценных приоритетов:

1. Учет и структурирование деятельности. Важно вести списки волонтеров, участвующих в деятельности КПД ЗОЖ, фиксировать их достижения, особенности и умения. Рекомендуется каждому волонтеру завести электронную волонтерскую книжку на информационном портале Добровольцыроссии.рф. Это позволит в каждый момент времени четко понимать, каким количеством волонтеров располагает КПД ЗОЖ для проведения той или иной акции или мероприятия, каковы навыки, знания и способности этих людей, и какие задачи им можно доверить.

2. Личностно-ориентированный подход. Каждый волонтер приходит в волонтерскую организацию, движимый собственными мотивами и целями. Анализ этих мотивов и целей, индивидуальная работа с волонтерами, совместное выстраивание линии роста и развития каждого добровольца в рамках Направления и за его пределами поможет куратору укрепить свой волонтерский коллектив. Добровольцы, которые чувствуют поддержку и обратную связь своего куратора, более мотивированы, реже выходят из состава КПД ЗОЖ, реже сталкиваются с профессиональным выгоранием и в целом трудятся с большим энтузиазмом, удовольствием и результатом.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровый образ жизни – это совокупность правил, направленных на улучшение психологического и физического состояния организма и на его продуктивную работу. Здоровый образ жизни помогает человеку реализоваться в любой сфере деятельности. Благодаря данному подходу к своему организму, человек получает интеллектуальные способности и физические силы для достижения своих целей, для активной деятельности и результативного труда. Такой человек испытывает большее удовлетворение своей жизнью, а также имеет большие шансы на здоровое и активное долголетие.

В каждом государстве пристальное внимание должно уделяться сохранению и укреплению здоровья населения, грамотному и бережному отношению граждан к своему здоровью. Это становится одним из важных факторов успешного развития общества в социально-экономической, демографической, научно-технической и других сферах.

Для содействия этой задаче добровольцу не требуется иметь специальную профессиональную подготовку. Это означает, что любой желающий может принять участие в развитии Федерального направления «Здоровый образ жизни» ВОД «Волонтеры-медики» и тем самым поспособствовать укреплению здоровья и благосостояния родного города, края и страны. Волонтером-медиком может стать каждый.



СОГЛАСОВАНО

Отметка о согласовании руководством образовательного учреждения/организации: круглая печать, подпись, ФИО, дата.

**Анкета куратора Комитета полезного действия  
здорового образа жизни  
Федерального направления «Здоровый образ жизни»**

<b>1. ФИО (полностью)</b>	
<b>2. Дата рождения, возраст</b>	
<b>3. Город, регион</b>	
<b>4. Место учебы (курс, факультет) / работы</b>	
<b>5. Опыт общественной и волонтерской деятельности, участие в мероприятиях городского, регионального и федерального масштаба (указать названия, даты и выполняемые функции)</b>	
<b>6. Опишите, как вы видите развитие Федерального направления «Здоровый образ жизни» и работу КПД ЗОЖ в Вашем регионе/городе и вашей организации.</b>	
<b>7. Дополнительная информация. (здесь Вы можете указать любую дополнительную информацию, которую считаете нужным нам сообщить)</b>	
<b>Контакты:</b>	
<b>Мобильный телефон</b>	
<b>E-mail</b>	
<b>Ссылка на профиль Вконтакте</b>	

**Направить согласованную анкету на рассмотрение и утверждение  
координатору федерального направления Дурневой Анастасии Михайловне  
[durneva@volmedic.com](mailto:durneva@volmedic.com)**

## Типовые форматы проведения мероприятий добровольцами в сфере здравоохранения федерального направления «Здоровый образ жизни»

### **Формат 1. Проведение тренингов и мастер-классов**

#### Основные темы:

- Основы правильного питания;
- Вредные привычки и борьба с зависимостью;
- Физическая активность;
- Стресс и его профилактика;
- Тайм-менеджмент для здоровья.

#### Целевые группы:

- школьники
- студенты образовательных учреждений
- люди среднего возраста
- пожилые люди

Привлечение данных категорий населения следует вести через социальные сети, рассылкой по электронной почте, а также региональные СМИ и другие методы связи.

Тренинг и мастер-класс проводится для целевой группы в интерактивной форме, когда участник имеет возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы, тут же закреплять полученные знания, формировать навыки поведения.

1) **Тема: основы правильного питания.** Для освещения данной темы рекомендуется привлечение регионального координатора Федерального направления «Санитарно-профилактическое просвещение», диетологов региона. Основное содержание тренинга:

- Последствия нерационального питания и процесс их развития;
- Вредные и полезные продукты;
- Пищевые добавки в продуктах питания и их влияние на организм;
- Режим питания и почему он важен;
- Что такое БАД, их виды, вред и польза
- Какие заболевания вызывает нарушение питания;
- Что такое калораж продуктов, для чего и как его считать;
- Содержание калорий во вредных и полезных продуктах: в чем разница и влияние на организм

2) **Тема: вредные привычки и борьба с зависимостью.** Для освещения данной темы рекомендуется привлечение координатора Федерального направления «Санитарно-профилактическое просвещение» в регионе, специалистов наркологических центров вашего региона, врачей сферы профилактической медицины. В данной теме необходимо рассмотреть и донести до аудитории следующую информацию:

- Виды зависимостей и как оградить себя от них;

- Причины возникновения зависимостей;
- Что делать, если у близкого человека зависимость;
- Виды наркотиков и их последствия;
- Алкоголизм;
- Табакокурение;
- Курительные смеси и их влияние на организм;
- Вред электронных сигарет;

3) **Тема: физическая активность.** Для освещения данной темы рекомендуется привлечение спортивных врачей, спортсменов, фитнес-тренеров вашего региона. Специалисты должны доказать значимость данной темы для каждого человека, а также донести до целевой аудитории следующую информацию:

- Понятие физической активности;
- Норма ежедневной физической активности;
- Мифы о физической активности;
- Физическая активность умеренной и высокой интенсивности;
- Физическая активность в зависимости от возрастной категории;
- Физическая активность и питание;
- Существует ли единая формула расчета нормы ежедневной физической активности;

4) **Тема: стресс и его профилактика.** Для освещения данной темы рекомендуется привлечение психологов, психотерапевтов, неврологов, сомнологов вашего региона. Специалисты должны донести до целевой аудитории следующую информацию:

- Понятие стресса, виды и причины его появления;
- Симптоматика при стрессе;
- Методы лечения и профилактика стресса;
- Сон и стресс;
- Причины нарушения сна;
- Профилактика здорового сна;
- Что дает организму здоровый сон и почему так важно следить за ним;
- Организация сна;

5) **Тема: тайм-менеджмент для здоровья.** Для освещения данной темы рекомендуется привлечение психологов, неврологов, сомнологов, кардиологов, спортсменов и действующих тренеров вашего региона. Специалисты должны донести до целевой аудитории следующую информацию:

- Что такое режим дня и для чего он необходим;
- Грамотное планирование дня в зависимости от возрастной группы;
- Режим труда и отдыха как основа здорового образа жизни;
- Тайм-менеджмент – залог твоего личного успеха;

## **Формат 2. Проведение Всероссийских, межрегиональных, региональных акций в сфере здравоохранения, в том числе совместно с региональными отделениями ВОД «Волонтеры-медики»**

Цель акций – помощь в повышении уровня информированности населения в определенной сфере, о факторах риска и мерах профилактики заявленного заболевания с привлечением студентов немедицинских специальностей и населения к непосредственному участию в мероприятиях в рамках акции. Акции носят масштабный просветительский характер.

### **Основные функции добровольцев в проведении акции:**

- 1) Помощь волонтерам-медикам в проведении профилактических семинаров, тренингов, мастер-классов, квестов по заданной тематике и концепции акции;
- 2) Помощь в организации площадки для проведения акции;
- 3) Помощь в создании итоговых роликов по акции;
- 4) Привлечение большего внимания населения к профилактике заболеваний;
- 5) Освещение основных понятий тематики акций с целью информированности населения о проведении мероприятий;
- 6) Внесение предложений и идей по новому формату проведения акций;

## **Формат 3. Организация и участие в массовых пробежках и зарядках в парках**

Тренировки на свежем воздухе значительно улучшат обмен веществ и стабилизируют работу сердца, положительно скажутся на нервной системе, а также позволят привлечь большое количество участников, тем самым расширяя круг лиц, интересующихся ЗОЖ. Проведение зарядок должно стать систематическим.

Тренировки следует организовывать в теплый период сезона года, также учитывать особенности региона проведения и погодных условий.

В зимний период времени рекомендуется организовывать лыжные прогулки и масс-старты, проводить мероприятия по закаливанию с разъяснением его значимости для организма.

Для проведения данного формата рекомендуется привлечение спортсменов, действующих тренеров и фитнес-инструкторов региона, а также привлечение известных спортсменов, тренеров и медийных личностей, ведущих и интересующихся ЗОЖ.

### **Механизм организации:**

- 1) Начальным шагом является установление контакта с руководством парка, в котором планируется проведение зарядок. Администрации необходимо предоставить план проведения и расписание зарядок.
- 2) Обсуждение с администрацией парка желаемой площадки проведения и необходимого оборудования (это может быть музыкальное оборудование, степы, коврики и т.д.)

3) После утверждения и согласования площадки проведения совместно с тренерами или инструкторами, которых Вы привлекли для проведения, необходимо разработать комплекс упражнений зарядок.

4) Для того, чтобы жители города узнали о доступных зарядках, необходимо рекламировать данное мероприятие, а также привлечь партнеров. Можно разработать, афиши, раздаточные флаеры с приглашением на зарядки, а также сделать посты в социальных сетях, дать пресс-релизы в региональные СМИ.

5) Волонтеры и тренеры при проведении зарядки должны быть одеты в фирменную экипировку ВОД «Волонтеры-медики». Также рекомендуется оборудовать площадку флагами, баннерами и т.д.

## **Формат 4. Видеолекторий**

Применение видеоматериалов позволяет сообщать разнообразную информацию из области медицины, формировать наглядные представления о ней, повышать и стимулировать деятельность студентов к самообразованию.

Во время просмотра волонтер-медик будет пояснять те или иные заболевания и состояния, комментировать различные клинические случаи, операции и процедуры.

### **Рекомендуемые фильмы:**

#### **1) *Сериал «Доктор Хаус»***

«Доктор Хаус» - известный американский сериал современности, изображающий на фоне отнюдь не серых будней команды врачей-диагностов историю внутренней борьбы незаурядной и сильной личности доктора Грегори Хауса. Внимание зрителя концентрируется вокруг центрального персонажа – гениального диагноста Хауса.

#### **Серии:**

**1 серия** - афазия

**7 серия** - сонная болезнь

**12 серия** - перелом, стероиды

**17 серия** - СПИД

**28 серия** – употребление незаконных препаратов

**30 серия** – неверный диагноз и его последствия

**32 серия** – потеря речи

**38 серия** - аллергия

**39 серия** – боли в животе

**40 серия** – пересадка печени

**52 серия** - склероз, диабет, нистагм

**60 серия** – неспособность чувствовать боль

**63 серия** – инсульт у беременной женщины

**88 серия** - трансплантация органов от одного и того же донора.

**96 серия** – астма, употребление стероидов, строгая диета

Также допустимо использование других серий, которые куратор КПД ЗОЖ считает интересными для просмотра и объяснения.

Необходимо выбрать интересные серии из сериалов «Склифосовский» (телеканал «Россия-1»), «Неотложка» (телеканал «Россия»)

#### **2) *Записки юного врача***

Цикл рассказов «Записки юного врача» - увлекательные, художественно яркие рассказы о становлении личности молодого врача, одаренного человека, который ведет постоянную борьбу, отстаивая человеческую жизнь. В беспокойное революционное время юный врач прибыл в маленькую деревушку, где принялся лечить местных жителей.

#### **3) *Больница Никербокер***

Действие медицинской драмы разворачивается в 1900 году в нью-йоркском госпитале «Никербокер», где врачи борются за жизни пациентов в отсутствие на тот момент антибиотиков и современных технологий.

#### **4) *Пробуждение***

Фильм основан на реальных событиях, произошедших в 1969—1970 годах с невропатологом Оливером Саксом, написавшим позднее мемуары об этом. Медик-исследователь вынужден лечить пациентов, выживших после эпидемии летаргического энцефалита 1917—1928 годов, которые уже много десятилетий находятся в подобии кататонического ступора, не разговаривают и не двигаются. Со временем он находит причину болезни и даже обнаруживает экспериментальное лекарство, способное помочь его больным.

### **Формат 5. Брейн-ринг**

Команды, используя метод «мозгового штурма» ищут ответы на поставленные ведущим вопросы. Преимущество формата в том, что он предполагает элемент соревновательности, проходит в неформальной обстановке, дает возможность проявить себя и свои знания каждому участнику в отдельности. Это способствует приобретению опыта коллективного мышления, развивает быстроту реакции, позволяет проверить свои знания в рамках заявленной темы и продемонстрировать уровень эрудиции.

#### **Общие положения проведения Брейн-ринга:**

1. Соревнования по «Брейн-рингу» состоят из встреч двух (или нескольких) команд.
2. В каждой команде принимает участие не более 6-ти человек. Рекомендуется набирать в команду людей, ранее не знакомых, а также разных специальностей (например, методом случайного выбора или с использованием жеребьевки).
3. Соревнование состоит из нескольких вопросных раундов. В каждом вопросном раунде задаются последовательно 5 вопросов.
4. Каждая команда должна стараться дать максимально верный ответ на вопрос.
5. Для поиска ответа командам отводится строго определенное время.
6. За таймингом следят помощники ведущего – секунданты.
7. Команды могут давать ответы по очереди, но не одновременно. В течение вопросного раунда команда может дать не более одного ответа.
8. Вопросы задаются ведущим.
9. Оценку ответам команд дает жюри с последующим присуждением баллов команде.
10. Ведущий читает вопрос, и команды в течение 1 минуты должны подготовить развернутый ответ (в тех вопросах, где это подразумевают).
11. По истечении одной минуты обсуждения ответа в командах раздается звуковой сигнал, после которого обсуждения должны быть завершены.
12. Первой отвечает та команда, которая первая подаст сигнал о своей готовности (зажжет лампу или поднимет руку).
13. В случае если команда, которая отвечает первая, дает неверный ответ (или по мнению судей он считается неполным), право высказать свое мнение предоставляется другой команде.
14. Последний раунд подразумевает развернутый ответ каждой из команд. Таким образом, в рамках данного раунда жюри должно выслушать

мнение каждой из команды и присудить балл той, выступление которой максимально соответствует верному ответу.

15. Соревнование считается завершённым, когда ведущий объявляет его результат.

16. За правильный ответ команде присуждаются баллы:

- за правильный ответ на первый вопрос боя команда получает 1 очко;
- количество очков, начисляемое за правильный ответ в последующих вопросных раундах, суммируется;
- если в предыдущем раунде был дан правильный ответ, то в текущем раунде за правильный ответ начисляется 1 очко;
- если в предыдущем раунде ни одна команда не дала правильного ответа, то в текущем раунде за правильный ответ начисляется 2 очка.

17. Победительницей игры объявляется команда, набравшая по сумме всех вопросных раундов большее количество очков.

18. В случае равенства очков у обеих команд бой считается закончившимся вничью.

#### **Правила присуждения баллов членами жюри:**

1. Команда, которая первая дала верный ответ (в точности с предложенными формулировками) получает 1 балл.

2. В случае если ответ по мнению жюри был неточным/неполным, право высказать свое предложение отводится другой команде.

3. В случае если команда дала неверный ответ, то свой вариант высказывает другая команда.

4. Членами жюри может быть принято решение о не присуждении баллов ни одной из команд в рамках данного вопроса.

5. Подсчет баллов в рамках каждого раунда ведет жюри.

6. Объявление победителей делает один из членов жюри.

7. В случае нарушения регламента одной из команд жюри имеет право дисквалифицировать ее на один из вопрос раунда.

## **Формат 6. Публичные дебаты**

Дебаты подразумевают дискуссионное взаимодействие между командами, в рамках которого каждая из сторон должна аргументированно убедить зрителей в своей правоте.

Основными элементами дебатов являются: тема, ведущий дебатов, утверждающая сторона (команда), отрицающая сторона (команда), аргументы поддержки и доказательства, перекрестные вопросы, выступление экспертов (в случае их участия), участие зрителей.

- Тема дебатов выбирается в зависимости от проблемы, к которой необходимо привлечь внимание.

- Ведущий дебатов вызывает у спикеров и их команд желание доказывать свою точку зрения, убеждать зрителей и другую команду в своей правоте. Он поддерживает контакт с командами дебатов, обращает их внимание на соблюдение основных правил для оппонентов. Особенно важно подчеркнуть, что именно ведущий направляет спор в нужное русло, не дает спикерам отклониться от темы, осуществляет переход к следующей теме.

- Каждая из сторон путем высказываний, подкрепленных аргументами и доказательствами, пытается убедить зрителей, а также противоположную сторону в своей правоте. Каждой команде необходимо заранее подготовить кейсы утверждающей и отрицающей сторон.

- Аргументы, поддержки и доказательства. Аргументы являются важным инструментом убеждения зрителей. Необходимо использовать свидетельства (цитаты, факты, статистические данные, примеры), подтверждающие позицию или выдвинутый аргумент).

- Перекрестные вопросы. Так называют дискуссию в рамках одного раунда, включающую вопросы спикера одной команды и ответы спикера другой команды. Используется для разъяснения позиции или для выявления потенциальных ошибок противника. Информация, полученная в ходе перекрестных вопросов, может быть использована в выступлениях следующих спикеров.

- Зрители открыто голосуют за каждую из команд по окончании каждого раунда.

- Эксперты (в случае их участия) дают свое профессиональное мнение на высказывания сторон по окончании каждого раунда после голосования зрителей.

### **Участники дебатов:**

- Команда состоит из студентов немедицинских вузов в количестве не более 5 человек.
- Ведущий дебатов – волонтер-медик или волонтер.
- Зрителем может стать любой желающий.
- В качестве экспертов могут выступать волонтеры-медики, представители органов исполнительной власти, представители комитетов по делам молодежи и другие лица, чья деятельность сопряжена с освещаемой темой.

## Этапы проведения дебатов

### Подготовительный этап:

1. При подготовке к дебатам командам важно уделить особое внимание по сбору информации в рамках заявленной темы. Особое внимание стоит уделить международному опыту в рамках данного вопроса. Допустимо использование официальных источников, подтвержденных исследований и мнений специалистов, опросов общественного мнения и т.д.

2. У каждой команды должен быть заранее подготовлен кейс аргументов для утверждения поставленной темы и ее отрицания. Жеребьевка определяет, какую сторону займет каждая из команд.

3. В период подготовки к дебатам команды должны ответить на следующие вопросы, чтобы убедительней обосновать свою позицию в отношении темы:

- почему мы соглашаемся (не соглашаемся) с темой;
- какие сильные доводы мы можем привести в поддержку (отрицание) темы;
- какие основные проблемы содержит тема, и какие примеры можно привести;
- какие дополнительные вопросы возникают в связи с этой темой и как их следует интерпретировать (к какой стороне отнести);
- каковы могут быть опровергающие аргументы;
- имелся ли личный опыт у участников команд в отношении заявленной темы.

Ответив на эти вопросы, команды смогут создать четкую и стратегически верную концепцию доказательств и неоспоримый кейс.

### Непосредственное проведение дебатов:

1. Дебаты проводятся между двумя командами – утверждающей стороны заявленной темы, и отрицающей данное утверждение.

2. В каждой команде принимает участие не более 5-ти человек.

3. Представители от каждой из сторон выступают на дискуссионных местах, находящихся друг напротив друга.

4. Ведущий является модератором данной дискуссии.

5. Дебаты состоят из 4-х раундов, каждый по 10 минут.

6. Проведение жеребьевки и определение сторон.

7. Каждый раунд состоит из следующих блоков: подготовка каждой из сторон в течение 1 минуты, выступление спикеров команд в течение не более 4 минут, проведение дискуссии между командами в течение не более 5 минут. Предпочтительно, чтобы спикерами от команд выступали разные ее представители.

8. Во время подготовки каждой из сторон к выступлению рекомендуется запуск минутного тематического видеоролика или же небольшой диалог ведущего со зрителями.

9. Каждая из сторон имеет право задать провокационные, уточняющие и иные вопросы своему оппоненту.

10. Команды отстаивают свою точку зрения в каждом раунде согласно тезисам каждого из 3-х раундов.

11. Эксперты и зрители следят за ходом дебатов, задают вопросы участникам.

12. После каждого раунда зрители открыто голосуют (например, с помощью карточек с номером команды или по поднятой руке) за более убедившую их команду.

13. После проведения открытого голосования зрители эксперты (в случае их участия в дебатах) дают свою профессиональную оценку доводам каждой из сторон.

14. Команда объявляется победителем в том случае, если по итогу всех раундов за нее в сумме проголосовало большее количество зрителей.

15. Если одна из команд соглашается с аргументами другой команды, то убедившей в своей позиции стороне присуждается победа в данном раунде и присваивается максимальное число голосов (по количеству зрителей дебатов).

16. Команды должны уважительно относиться друг к другу, не переходить на личности, не оскорблять оппонентов, не использовать в своей речи ненормативную лексику. В случае нарушения данного пункта правил одной из команд последует ее дисквалификация, а также присуждение поражения.

#### Подведение итогов дебатов:

1. Итоги дискуссии подводит ведущий (не более 10 минут). Если в дебатах принимали участие эксперты, то подведение итогов проводится с учетом их профессионального мнения.

2. Подводя итоги дебатов, следует:

- проанализировать выводы, к которым пришли сами участники дискуссии;
- обратить внимание на содержание речей, глубину и научность аргументов, точность выражения мыслей, правильность употребления понятий;
- огласить мнения экспертов и специалистов в данной области (в случае если не было личного участия экспертов).

#### Инструкция для ведущего дебатов

1. Ведущий должен предварительно изучить теоретический блок в рамках заявленной темы.

2. Вступительное приветственное слово ведущего (5 минут). Ведущий представляет участников дебатов; раскрывает актуальность проблемы, заинтересовывает участников обсуждения; создает благоприятную атмосферу для обсуждения; информирует о регламенте.

3. Вступительное слово ведущего всегда должно быть информативно насыщенным и при этом эмоциональным. Добиться внимания слушателей, а также их расположения помогут и специальные приемы: введение в речь рассказа об интересном случае, цитирование известных деятелей культуры, искусства и т.д.

4. После приветственного слова один представитель от каждой команды приглашается для жеребьевки.

5. После определения сторон каждой из команд ведущий приглашает их занять дискуссионные места.

6. После минутной подготовки команд ведущий приглашает спикеров каждой из команд к выступлению.

7. После выступления спикеров ведущий переходит к следующему блоку – проведение дискуссии, в рамках которой спикеры вступают в непосредственный диалог между собой.

8. Ведущий следит за соблюдением регламента; не дает участникам дебатов отклониться от темы; задает вопросы, касающиеся темы дебатов; осуществляет речевой переход от одного участника к другому, тематически связывает одно выступление с другим и т.д. Задача ведущего – своими вопросами разогреть дискуссию двух сторон, а также позволить одной стороне согласиться с другой.

9. Ведущий должен внимательно слушать доводы каждой из сторон и направлять их в нужное русло.

10. Ведущий должен четко следить за таймингом, а также речью команд.

11. После каждого раунда ведущий должен провести голосование зрителей, засчитать результаты каждой команде, предоставить слово эксперту, если таковой имеется.

#### Памятка для ведущего дебатов:

1. Во время проведения дебатов ведущий должен подчеркнуть важность процесса обсуждения, поиска решения, обмена мнениями относительно тех актуальных проблем, которые являются темой дебатов, а не принятие какого-либо решения, утверждения какого-либо единственно правильного мнения, точки зрения.

2. За соблюдением регламента следит ведущий. Он должен уметь ориентироваться в обстановке: четко и быстро реагировать на речевые события, корректно прерывать говорящего в случае необходимости. Иногда остановить обсуждение просто необходимо. Ведущий может это сделать следующим образом: *«К сожалению, вынужден прервать Вас и предоставить слово ...»* Такой речевой ход позволяет соблюсти регламент, а также разрядить обстановку.

3. Ниже представлены речевые примеры корректировки выступлений спикеров ведущим:

#### Стимулирование дискуссии:

- Продолжайте...
- Прошу вас высказать свое мнение на данное утверждение...
- А что вы можете сказать об этом (по этому поводу, на эту тему)?
- Есть ли (еще) желающие высказаться (выступить)?
- Посмотрим на этот вопрос с другой стороны...

#### Коррекция обсуждения:

- Извините, я перебыю вас...
- Извините, но здесь я хочу (хотел бы) заметить, что...
- Простите, что перебиваю, но...
- Я вынужден вас остановить (перебить, прервать)...

- Извините, что не даю договорить, но...
- Вы несколько уклонились от темы...
- Вернемся к нашей теме...
- Я все-таки хотел бы вернуться к разговору о... (к вопросу, к проблеме)...

4. В момент проведения раундов ведущий должен видеть и понимать, какая из сторон начинает проигрывать, и своим вопросом помочь ей в дальнейшей аргументации.

### **Формат 7. Энерго-точки**

Проведение различных активностей, которые позволят максимально повысить интерес аудитории к заявленной теме и привлечь ее внимание к проводимым мероприятиям.

Вариант оформления «энерго-точки» индивидуальный, в зависимости от места проведения и ресурсных возможностей. Она предполагает тематическое оформление, например, баннеры, стойки, ролл-апы и т.д., на которых будут расположены информационные материалы (информационные памятки) и другой необходимый материал для проведения активностей.

В качестве активностей предлагается использовать: блиц-опросы, тематические игры по теме, индивидуальные беседы с населением, флешмоб-зарядки, формат «деловых игр», тематические ситуационные задачи и др. Таким образом, аудитория будет «заряжаться» идеей ведения здорового образа жизни и приобретать основные навыки по сохранению собственного здоровья и здоровья близких.

#### **1. Тематические игры.**

- «Вечеринка». Участники должны составить небольшую программу проведения мероприятия (место, напитки, разнообразие блюд, из чего они будут состоять, как развлекать гостей и т.д.) для людей, ведущих здоровый образ жизни (например, день рождения на природе, день рождения дома, новый год в кругу друзей, поездка на пикник, различные другие праздники и т.д.). Затем каждый расскажет о своей программе. Основная задача волонтера показать и убедить участников в том, что и различные развлекательные мероприятия можно проводить с пользой, не нанося вред своему организму.

Механизм реализации: как только волонтер понимает, что интерес к мероприятию проявляет более двух человек, он предлагает им принять участие в данной игре. В случае, если количество участников до трех человек, создается одна команда, которая предлагает свои идеи и фиксирует их на бумаге/ватмане/флипчарте. В случае, если участников более четырех человек, создается не менее двух команд. По итогу каждая команда презентует свои идеи второй команде.

- «10 карточек». Волонтер предлагает участнику выбрать любую из 10 карточек. Все карточки пронумерованы поочередно (первая карточка – 1, вторая карточка – 2 и т.д.). Как только участник определился со своим выбором, он должен рассказать о необходимости ведения ЗОЖ то количество фактов, которое изображено у него на карточке. Волонтер должен помогать участнику в случае, если он затрудняется выполнить задание.

Механизм реализации: волонтер предлагает выбрать одну из десяти карточек каждому из участников мероприятия. В случае если участниками одновременно являются несколько человек, факты о ЗОЖ повторяться не должны.

- «Рацион». Участнику предлагается рассказать свой рацион питания (или те блюда, которые он употреблял последними, например, в обед). Волонтер, задавая наводящие вопросы, должен с участником прийти к единому выводу: является ли питание (блюда) правильным. В случае, если обе стороны считают, что необходимо внести коррективы, волонтер помогает участнику составить здоровый рацион питания, исходя из вкусовых предпочтений самого участника.

Механизм реализации: волонтер призывает участника к обсуждению вопросом «А Вы считаете свое питание здоровым?». После этого в формате «вопрос-ответ» волонтер получает ответы от участника и выслушивает мнение последнего.

## ***2. Индивидуальные беседы с населением.***

В данной беседе необходимо первоначально выявить уровень знаний участника по вопросам здорового образа жизни, а также узнать о тех принципах ЗОЖ, которых он старается придерживаться в жизни. Важно выяснить причины, по которым человек не ведет здоровый образ жизни, и с чем это сопряжено (отсутствие достоверной информации на эту тему, нежелание менять свой сформированный образ жизни или другие причины). Волонтер должен рассказать о простых правилах и принципах ЗОЖ, которые будут понятны любому человеку, тем самым мотивируя его внимательней относиться к своему здоровью. Для выявления проблем предлагается проведение небольшой игры в ассоциации. Волонтер называет слово человеку и записывает его первую ассоциацию, которая возникла у участника на данное слово (данная игра является рекомендацией).

Механизм реализации: волонтер обращается к каждому из участников с приветствием и предлагает пообщаться на тему здорового образа жизни. Волонтер должен быть доброжелателен, открыт, уметь расположить к себе участника. В случае если участник отказывается беседовать с волонтером, предложить другой формат участия. В рамках данного формата волонтер может развивать любую тему в рамках ЗОЖ в зависимости от уровня вовлечения самого участника (например, рассматривать вопросы диспансеризации, профилактики заболеваний, законодательные инициативы и т.д.).

## ***3. Флешмоб-зарядки.***

Волонтер вместе с участниками проводит зарядку на соответствующей территории, позволяющей реализовать формат. Зарядка включает в себя грамотную последовательность физических упражнений. Также волонтеру необходимо проговорить, что физическая активность – это одна из главных составляющих здорового образа жизни и здоровья в целом. Поэтому такого рода упражнения, которые были продемонстрированы в флешмобе, каждому из участников рекомендуется выполнять по утрам.

Механизм реализации: как только волонтер замечает большое скопление участников, желающих принять участие в мероприятиях, он должен проявить инициативу, пригласить всех желающих для флешмоб-зарядки. Важно, чтобы волонтер отметил, что каждый желающий сможет принять участие в любом из форматов, однако для более продуктивного ожидания своей очереди он приглашается к участию в другом формате.