

**Общая концепция Марафона ценностей здорового образа жизни  
«Заряжайся на здоровье»  
(далее – Марафон)**

**Организатор:** Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики» (далее – ВОД «Волонтеры-медики»), Министерство здравоохранения Российской Федерации, ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь).

**Сроки проведения Марафона:** февраль-ноябрь 2020 года.

**Цель Марафона:** вовлечение широких слоев населения в формирование ценностей здорового образа жизни.

**Задачи Марафона:**

- формирование понятия «здоровье человека», раскрытие позитивных и негативных факторов, влияющих на здоровье человека;
- воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью;
- приобщение населения к ведению здорового образа жизни, формирование культуры ежедневных здоровых привычек;
- знакомство с основными принципами и понятиями здорового образа жизни, чтобы в дальнейшем грамотно их применять.

Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Составляющие здорового образа жизни:

- здоровое питание;
- регулярные занятия физической активностью;
- оптимальное соотношение труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек;
- хорошая стрессоустойчивость;
- забота о других людях и об окружающей среде.

**Правила участия в Марафоне:**

1. Участникам необходимо пройти регистрацию перед участием в Марафоне (<https://forms.gle/fs6aUa2D943RjVRr6>).
2. Задания будут публиковаться в официальной группе «Поколение Зож», и на сайте <https://волонтеры-медики.рф>, с дублированием в социальных сетях.
3. Отчеты о выполнении заданий необходимо публиковать в своих социальных сетях (Instagram, Вконтакте) до публикации нового задания.
5. Публикация выполненных заданий осуществляется с хэштегами #ПоколениеЗож, #ВолонтерыМедики.

5. Публикация выполненных заданий осуществляется с хэштегами #ПоколениеZож, #ВолонтерыМедики.

6. Аккаунт участника должен быть открыт для любого пользователя на период проведения Марафона.

7. Участники могут подключиться к Марафону с любого этапа (февраль-ноябрь 2020 гг.).

8. Подведение итогов Марафона будет осуществляться после каждого этапа, победители этапа получают ценные призы.

**Ответственный организатор:** Малесва Ирина Владимировна, координатор по здоровому образу жизни ВОД «Волонтеры-медики», тел.: 8 (495) 796-03-06 (доб. 220), эл.почта: [zozh@volmedic.com](mailto:zozh@volmedic.com).

### Задания Марафона

№ этапа	Срок	Наименование этапа	Описание этапа
1	Февраль	<b>Здоровое питание</b>	Данный месяц посвящен тематике здорового питания (например, потому что это позволит вернуть форму после праздников). Участники будут еженедельно рассчитывать количество потребляемых калорий (например, при помощи приложения Fat Secret) и публиковать итоговый результат в социальных сетях (итог каждого из 7 дней) с указанием своей нормы Ккал.
2	Март	<b>Здоровый сон</b> 13 марта международный день США.	Участники с помощью часов или приложений (Sleep as Android, Good Morning, Sleep Better и т.п.) отслеживают продолжительность своего сна ежедневно. Еженедельно участники выкладывают продолжительность своего сна. <u>Дополнительно:</u> У каждого перед сном есть ритуал, который помогает заснуть и сделать сон полноценным и здоровым. Участники в публикации с отчетом выкладывают краткое описание ритуала, как и почему это помогает им заснуть или создать нужное настроение перед сном.
3	Апрель	<b>Будь Здоров</b>	В данном месяце реализуется Всероссийская акция «Будь здоров!». Задание марафона будут проводиться согласно основной тематике акции.
4	Май	<b>Чисто Зож</b>	Данный этап посвящен экологической осознанности. Участникам предлагается сдавать макулатуру.

№ этапа	Срок	Наименование этапа	Описание этапа
5	Июнь	<b>Шаг За Зож</b>	<p>В данном месяце реализуется этап по физической активности. Участники по мобильному приложению отслеживают количество пройденных шагов за месяц.</p> <p><u>Дополнительно:</u></p> <p>Участники могут принять участие во Всемирной акции в поддержку океанов «Run for the oceans».</p>
6	Июль	<b>Постраничный Зож</b>	<p>В рамках данной акции участникам предлагается прочитать как можно больше интересных и полезных книг по ЗОЖ, написать на них краткий отзыв.</p>
7	Август	<b>Активный Зож</b>	<p>В рамках данного этапа участники выбирают любые соревнования в этом месяце (Марафоны, эстафеты, гонка Героев и т.д.) и участвуют в них. Задача: замотивировать участников на новые победы и рекорды.</p> <p>Супер-приз достанется тому участнику, который организует массовое мероприятие с элементами физической активности (зарядку, забег и т.д.) с участием не менее 50 человек, что будет подтверждено соответствующими фото/видео-материалом.</p>
8	Сентябрь	<b>Бодрый Зож.</b>	<p>В данном месяце реализуется челлендж зарядок.</p> <p>Участники могут проводить зарядку для других или выполнять физические упражнения самостоятельно.</p> <p>Каждое утро участник марафона снимает ускоренное видео своей зарядки или фото во время зарядки, отмечая аккаунт.</p>
9	Октябрь	<b>Урбан Зож</b>	<p>В рамках этапа проводится интерактивная игра, задания которой публикуются в социальных сетях.</p> <p>Все задания направлены на то, чтобы показать на сколько город приспособлен к формированию здорового образа жизни.</p> <p>Задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мой путь в 10 000 шагов</li> <li>- Идеальное место для пробежки</li> <li>- Место для спорта (стадион, воркаут-площадка и т.д.)</li> <li>- Магазин здорового питания</li> </ul>
10	Ноябрь	<b>Зож вне зависимостей</b>	<p>В рамках данного этапа поднимается тема зависимостей.</p> <p>Участникам необходимо провести наглядные опыты, которые покажут пагубное воздействие вредных</p>

№ этапа	Срок	Наименование этапа	Описание этапа
			<p>привычек.</p> <p>Сценарии опытов будут публиковаться в официальных аккаунтах «Поколение Зож».</p>

*\*Организатор оставляет за собой право внести корректировки в условия проведения этапов марафона.*



*Более подробно с заданиями марафона можно ознакомиться в группе «Поколение ЗОЖ» в социальной сети «ВКонтакте».*



*Вся информация по Марафону размещена на сайте ВОД «Волонтеры-медики»: волонтеры-медики.рф в разделе «Акции».*