***Автор проекта:* инициативная группа «АКЦЕНТ» Кавказского района**

***Актуальность проекта:***

**ИМЕТЬ ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА**

**ПОЛЕЗНО, чтобы не болеть и радоваться жизни во всех её проявлениях;**

**ВЫГОДНО, потому что хорошее здоровье даёт большие возможности для достижения жизненной цели, более высокую работоспособность, выносливость, повышает физическую привлекательность;**

**ИНТЕРЕСНО, потому что создаются неограниченные ресурсы для совершенствования и саморазвития, облегчаются общение, контакты с людьми;**

**ПРЕСТИЖНО, потому что нет ограничений для выбора любого дела, любой цели в жизни.**

**В детском возрасте уровень здоровья ребенка во многом определяется качеством питания. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов.**

**Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения.**

**Питание показывает определяющее влияние на развитие центральной нервной системы подростка, его интеллект, состояние работоспособности, содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни.**

**Основная роль организации правильного питания – получить конкретные знания о значении основных пищевых продуктов, правилах их кулинарной обработки, технологии приготовления…**

**По  результатам проведённых комплексных осмотров, проведённых нашим Центром здоровья за время проведения проекта, среди детского населения в возрасте от  0 до 17 лет полностью здоровыми являются 39% детей, а взрослых – всего 12%. То есть  здоровых детей втрое больше, чем здоровых взрослых, из них  72% взрослых и 25% детей имеют повышенную массу тела. Это очень высокие показатели.**

***Проблематика:***

**Проект «Здоровое питание – здоровая молодёжь» реализуется в сфере здорового питания и направлен на повышение активности молодёжи и стремления к самореализации.**

**Данные Всемирной организации здравоохранения свидетельствует, что 80% всех заболеваний в той или иной степени обусловлено питанием, а 40% связано с ним напрямую. Большинство студентов, подростков проживающих в крупных городах, в той или иной мере привыкают к городскому стилю питания: бутерброды, фастфуды, отсутствие или недостаток пищевых волокон, кисломолочных продуктов. К тому же стрессы и высокие нагрузки в учебных заведениях усугубляют ситуацию. В итоге это влечёт за собой множество проблем – от общего снижения иммунной защиты организма до развития заболеваний желудочно-кишечного тракта.**

**Поэтому специалисты считают, что особое внимание необходимо уделить правильному питанию. И основная проблема состоит в употреблении подростками ненатуральной пищи с содержанием большого количества консервантов, ароматизаторов, заменителей и других пищевых добавок.**

***Цель:* повышение активности молодежи, за счет привлечения их к здоровому питанию.**

***Задачи проекта:***

* **заботиться о гармоничном развитии духовного и физического здоровья;**
* **информировать о вреде продуктов быстрого, сублимированного питания и газированных напитков, а также алкогольных и наркотических веществ;**
* **показать варианты альтернативного питания;**
* **привлечь подростков и их родителей, администрацию учебных заведений к решению данной проблемы;**
* **воспитать потребность в здоровом образе жизни и ответственность за свое здоровье.**

***Основное содержание проекта:***

***Методы реализации проекта:***

* **привлечение добровольцев, из числа подростков и их родителей, педагогов и учащихся школ, путём агитации и поощрения в форме благодарственных писем за проделанную работу;**
* **информирование школьников и учителей о проводимой акции («сарафанное» школьное радио, школьная газета, стенгазеты, плакаты, буклеты, сайт школы, местное радио и телевидение);**
* **пропаганда здорового образа жизни;**
* **обучение добровольцев.**

***Основные этапы и сроки реализации проекта:***

**Срок реализации проекта с 1 марта по 1 июня (и т.д.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Мероприятия проекта** | **Сроки проведения** | **Организаторы** |
| **1** | **«Неделя здорового питания» со спартакиадой (марш-бросок, АРМ-реслинг, теннис, футбол, баскетбол)** | **1-7 марта,**  **1-7 апреля** | **Спорт. комитет,**  **инициативная группа «Акцент»** |
| **2** | **Дистанционные викторины**  **«Знай, что ты ешь…»** | **21-22 февраля** | **инициативная группа «Акцент»** |
| **3** | **Тематические беседы, на тему здорового питания (круглый стол)** | **май** | **медицинские работнику ЦРБ,**  **инициативная группа «Акцент»** |
| **4** | **Распространение по мобильным телефонам видео – клипа «Чипсы, кола – без прикола»** | **май** | **инициативная группа «Акцент»** |
| **5** | **Показ информационно-познавательного фильма «Формула здоровья»** | **апрель** | **инициативная группа «Акцент»** |
| **6** | **Проведение наглядных экспериментов (чистка посуды Pepsi, показ состава чипсов и т.д.)** | **апрель, май** | **инициативная группа «Акцент»** |
| **7** | **Разработка, выпуск и распространение советов и рекомендаций по здоровому питанию.** | **март-апрель** | **Инициативная группа «Акцент»** |
| **8** | **Организация массовой утренней зарядки на главной площади станицы с пробежкой по улице Ленина.** | **ежедневно** | **Спорт. комитет, инициативная группа «Акцент»** |
| **9** | **Работа тренажёрных залов** | **ежедневно (по расписанию)** | **Спорт. школа, СОШ, ДДТ** |
| **10** | **Приготовление и дегустация «Свежие салаты - залог здоровья»** | **7 апреля** | **инициативная группа «Акцент»** |
| **11** | **Работа учебно-методического центра «Формула здоровья»** | **март-май** | **инициативная группа «Акцент»** |

***Кадровое обеспечение проекта:***

**в реализации программы задействованы:**

**ведущие специалисты и инструкторы отдела молодёжной политикиКавказского района,**

**медицинские работники центральной районной больницы,**

**администрация и педагоги учебных заведений (школы и ВУЗ, СУЗ)**

**инструкторы и специалисты спортивной школы,**

**а также лидеры и участники инициативной группы «Акцент» (15-20 человек).**

***Количество участников проекта***

**Основное количество:**

**- молодёжь и подростки в возрасте от 14 – 18 - 25 лет (около 500 человек).**

**- 500 родителей подростков**

**Косвенное: администрация района, администрация школы, врачи педиатры, коммерческие организации, выпускающие здоровое питание.**

***Критерии эффективности:***

* **саморазвитие: “познать самого себя”, “заботиться о самом себе”;**
* **занятия спортом, отсутствие привычки к курению, к алкоголю;**
* **соблюдение режима дня;**
* **правильное питание;**
* **гигиена и закаливание;**
* **положительное отношение к себе, к другим;**
* **гармоничные отношения в семье.**

***Ожидаемые результаты:***

* **уменьшится количество потребления чипсов, снеков, газированной воды среди подростков;**
* **изменится отношение родителей и детей к питанию;**
* **улучшится здоровье и настроение участников проекта, появится активность и стремление к самореализации;**
* **повысится внимание административных лиц к проблеме здорового питания нашей молодёжи, что будет способствовать расширению масштабов проведения проекта.**

***Ресурсы проекта:***

* **Человеческие ресурсы: добровольцы, привлеченные добровольцы из ВУЗов, педагоги, врачи. Танцевальный коллектив «Антарес», рок-группа «Дефект».**
* **Информационные ресурсы: мобильные телефоны, школьная газета, районная газета («Огни Кубани» и др.), школьное и местное радио и телевидение, Интернет.**
* **Материальные ресурсы: помещение бумага (2500 А4), мфу, множительная техника, компьютер, мультимедийная установка, канцелярские товары, атрибутика…**
* **Финансовые ресурсы: 8 000 руб. – реклама, картридж для принтера, призы для спартакиады, дегустационные материалы.**

***Дальнейшая жизнь и развитие проекта:***

**При успешном завершении проекта, проведем акцию «Здоровое питание –здоровая молодёжь» в других школах и учебных заведениях нашего района и продолжим работу учебно-методический центр, в котором будем обучать всех желающих социальному проектированию на примере нашего проекта.**