

Социальный проект «Молодёжь в формате ЗОЖ»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Актуальность

В настоящее время вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится все более актуальным, особенно среди молодежи, так как они, несмотря на свой еще далеко юный возраст попадают под пагубное влияние социума, друзей, коллег и тем самым, разрушают себя.

Девизом нашей работы по формированию ЗОЖ стали слова Карлейля: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы», следовательно, основную цель мы видим в формировании у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщении к занятиям физической культурой и спортом.

Думается, ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше.

Здоровье – это капитал, без которого человек не может полноценно участвовать в профессиональной и социальной жизни. По мнению ученых, наше здоровье на 50% зависит от образа жизни, на 20% определяется наследственностью, на 20% – окружающей средой, и только на 10% зависит от медицинских факторов. Поэтому необходима смена оздоровительной парадигмы, самого подхода к решению проблем, связанных со здоровьем. Общественное внимание должно переместиться на формирование и пропаганду способов здорового образа жизни, основанных не столько на медицинских, сколько на культурных, социальных и экологических факторах. Важную роль в этом процессе должна играть библиотека.

Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Большинство школьников очень мало знают о своем теле, об особенностях его строения и функциях, о здоровье как главной ценности человека. Из-за отсутствия элементарных медицинских знаний молодой человек совершает множество ошибок. К сожалению, очень часто эти ошибки становятся роковыми.

1.2. Цель и задачи проекта

Цель проекта:

1. Формирование в сознании учащихся позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью, как к важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности, воспитание в молодом поколении здорового образа жизни.
2. Актуализация темы здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения.
3. Познакомить молодёжь с важнейшими жизненными ценностями.
4. Убедить в необходимости здорового образа жизни.

Задачи:

1. Сформировать интерес у молодёжи к теме здоровья, совершенствовать поведенческие навыки ответственного отношения к своему здоровью.
2. Дать подросткам дополнительную информацию о вреде наркомании, алкоголя и табакокурения.
3. Формировать осознанный выбор здорового образа жизни.
4. Воспитывать уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.
5. Формирование культуры здорового образа жизни.
6. Активная пропаганда здорового образа жизни.
7. Популяризировать здоровый образ жизни в подростковой и юношеской среде.

1.3. Описание форм и методов проведения мероприятий

Целевая группа: проект рассчитан на подростковую аудиторию (12-21 года).

Структура проекта: проект состоит из разноплановых мероприятий, которые рассчитаны на весь год.

Сроки реализации проекта: долгосрочная.

Виды и формы деятельности: встречи со специалистами; вебинары; просмотр и обсуждение профилактических видеоматериалов; беседы, лекции, интеллектуальные игры, диспуты, круглый стол; разработка библиографической продукции; конкурс агитбригад «Наш выбор – здоровый образ жизни».

Ответственным за организацию мероприятий является заведующая молодёжным центром БЭЦ - Иванова Юлия Сергеевна.

1.4. Прогнозируемый результат

(позитивные изменения, которые произойдут в результате реализации проекта)

1. Увеличение численности вовлечения молодежи в мероприятия проекта.
2. Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни.
3. Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния всех участников проекта.
4. Улучшение знаний детей о здоровом образе жизни.
5. Увеличение числа детей, повышение популярности литературы по теме ЗОЖ.
6. Приток новых читателей в библиотеку.
7. Повышение уровня информированности о проблемах никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости посредством проведения мероприятий, а также распространения буклетов, информационных листов, плакатов, рисунков.

II. Содержание проекта

2.1. План занятий / мероприятий по реализации данного проекта на 2025 год

№ п/п	Направление	Формы и методы	Срок выполнения
1.	Исследовательская деятельность	Анкетирование молодежной аудитории: «Что Вы знаете о ВИЧ – инфекции»	ноябрь-декабрь 2025
2.	Рекламная деятельность	Сайт библиотеки Буклеты, брошюры, листовки	В течение года
3.	Районная молодёжная акция «Маршрут здоровья» Конкурс агитбригад «Мой выбор – здоровый образ жизни»	Конкурс агитбригад	ноябрь-декабрь 2025
4.	Книжно – иллюстративные выставки	«Будь здоров без докторов»	апрель

Массовая работа

№ п/п	Название	Форма	Срок выполнения
1.	«Здоровье молодёжи – здоровье нации»	Час обсуждения	январь
2.	«Мобильная атака. Чем опасны мобильные телефоны»	Урок безопасности	февраль
3.	«Наркотики. Что думает молодёжь?»	Беседа о вреде наркотиков	март
4.	«Рецепты ЗОЖ»	Викторина, посвященная Всемирному Дню здоровья	апрель
5.	«Курить не модно – дыши свободно!»	Интеллектуально-познавательная викторина	май
6.	«Поменяй сигарету на конфету»	Акция	сентябрь
7.	«О здоровье узнаем из книг»	Час откровенного разговора	октябрь
8.	«Если не слабак - бросай курить табак!»	Интерактивная игра	ноябрь
9.	"Знать сегодня, чтобы жить завтра..."	Акция 1 декабря - День борьбы со СПИДом	декабрь

Библиотекарь может вносить в план мероприятий изменения по своему усмотрению.

Значимость проекта «Молодёжь в формате ЗОЖ» по формированию здорового образа жизни заключается в создании комплексного, межведомственного подхода к воспитанию культуры здорового образа жизни, успешной социализации, формированию позитивного образа «Я», возрождению семейных ценностей.