

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ИНСТИТУТ ОБЩЕСТВЕННЫХ НАУК И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ
КАФЕДРА СОЦИОЛОГИИ И ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ
СРЕДЕ КАК КОМПЛЕКСНАЯ ПРОБЛЕМА**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
39.03.03. Организация работы с молодежью
Заочной формы обучения,
группы 10001463
Шабельниковой Марии Андреевны

Научный руководитель
канд. социол. наук
Готовкина М.С.

БЕЛГОРОД 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ	9
1.1. Теоретическое обоснование проблемы популяризации здорового образа жизни в молодежной среде	9
1.2. Опыт решения проблемы популяризации здорового образа жизни в молодежной среде	18
1.3. Анализ законодательства в области популяризации здорового образа жизни в молодежной среде	27
ГЛАВА II. АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С МОЛОДЁЖЬЮ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	36
2.1. Проблемное исследование целевых групп молодежи	36
2.2. Паспорт проекта «Проведение Дня Здоровой Молодежи на базе ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив»»	44
2.3. План управления проектом «Проведение Дня Здоровой Молодежи на базе ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив»»	51
ГЛАВА III. ОПИСАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОЕКТА «ПРОВЕДЕНИЕ ДНЯ ЗДОРОВОЙ МОЛОДЕЖИ НА БАЗЕ ОГБУ «ЦЕНТР МОЛОДЕЖНЫХ ИНИЦИАТИВ»» И ОБОСНОВАНИЕ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ	62
3.1. Показатели реализации проекта и его социальной эффективности	62
3.2. Описание мероприятий проекта «Проведение Дня Здоровой Молодежи на базе ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив»»	65
3.3. Условия коммерциализации проекта «Проведение Дня Здоровой Молодежи на базе ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив»»	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	71
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	74

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. Проблема здорового образа жизни молодежи в современном обществе является весьма актуальной.

В современном российском обществе имеют место отрицательные тенденции, связанные с ухудшением состояния здоровья современной молодежи: возрастание заболеваемости, частое появление психологических и эмоциональных перегрузок, распространение алкоголизма и наркомании.

Согласно данным статистики Роснадзора в России на 2017 год на 100 тысяч приходится 20,8% подростков-алкоголиков. Около 70% всех наркоманов – подростки и молодежь¹. В этой связи особенно важно формирование и развитие у молодежи представлений о здоровом образе жизни.

Сегодня проблема здоровья человека является не только проблемой личной, но и проблемой государственной, от успешного разрешения которой будет зависеть как здоровье личности, так и здоровье всего общества. Поэтому, в связи с этим важное внимание следует уделять популяризации здорового образа жизни, а в особенности среди молодежи.

Согласно современным исследованиям можно сделать вывод, что популяризация ведется, но необходимая задача пока не достигнута. Уровень здоровья среди молодежи продолжает с каждым годом ухудшаться. Также следует не упускать и тот фактор, что популяризации здорового образа жизни препятствует сильная антипропаганда. Современные магазины предоставляют большой выбор «нездоровых продуктов». В СМИ много скрытой рекламы: рекламы курения, алкоголя и наркотиков.

Рассмотрев все вышеперечисленные тенденции можно сделать следующие выводы: здоровье – ценное достояние не только отдельного человека, но и общества в целом. Главный метод сохранения которого –

¹Статистика алкоголизма в России». URL: <http://нарколог-на-дом.москва/statistika-alkogolizma-v-rossii-sredi-molodezhi-podrostkovyj.html> (дата обращения: 15.05.2019).

обучение граждан здоровому образу жизни. Популяризации здорового образа жизни среди молодежи следует уделять первостепенное значение. Главная цель общества – в максимально короткий период изменить положение, сделать так, чтобы здоровье стало одним из важных личных приоритетов.

Степень разработанности проблемы исследования: современные научные труды в данной области базируются на значительной теоретической и практической базе отечественных и зарубежных исследований.

Основные принципы осмысления здорового образа жизни были заложены представителями философской науки, начиная ещё с Аристотеля, Демокрита и Сократа.

Рассмотрение научной литературы, которая относится к исследованию, помогает выделить следующие виды работ. В первую группу входят работы, посвященные здоровью, как социальному феномену, которые рассматривались Н.М. Амосовым Г.П. Апанасенко, Л.А. Поповым, Ю.П. Лисицын¹. Вторую – фундаментальные труды по социологической теории образа и качества жизни: А. П. Бутенко, В.И. Климова, В.П. Дуброский². В третьей группе анализируются проблемы здравоохранения. К ним относятся работы Д.Н. Давыденко, Ю.П. Лисицына, О. А. Бутаковой³ и других авторов.

Развитие здорового образа жизни строится на следующих направлениях исследований в данной области: психолого-педагогическом (П.А. Виноградов, В.И. Димов⁴); философско-социологическом (А.П. Бутенко, Г.И. Куценко,

¹Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 2016; Апанасенко Г.П. Медицинская валеология. Киев, 2016; Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. М., 2015.

²Бутенко А.П. Образ жизни: проблемы и суждения. М., 2017; Климова В.И. Человек и его здоровье. М., 2015; Дуброский В.П. Валеология. Здоровый образ жизни. М., 2016.

³Давыденко Д.Н. Основы здорового образа жизни. СПб., 2016; Лисицын Ю.П. Здоровый образ жизни ребенка. М., 2017.

⁴Виноградов А.В. Активное формирование здоровья. СПб., 2015; Димов В.М. Здоровье как социальная проблема. М., 2015.

П.И. Сидоров¹); медико-гигиеническим (Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Ю.П. Лисицын)².

Исследование проблемы взаимосвязи здорового образа жизни и качества населения рассмотрены в трудах Ю.П. Лисицина, И.И. Брехмана. Значимыми для формулировки категории «здоровый образ жизни» выступают трактовки, таких авторов, как: И.В. Бестужев-Лада и В.И. Толстых³. Философский подход к определению «здоровый образ жизни» был изучен и проанализирован в работе В.Ж. Келле⁴. Попытки предложить интегративное определение понятию «здоровый образ жизни» были предприняты А.Д. Степановым и А.М. Изуткиным⁵.

На сегодняшний день все больший интерес ученых и исследователей привлекает вопросы здорового образа жизни молодежи, а именно: отношение к спорту и физическим нагрузкам, использование услуг здравоохранения, предрасположенность к вредным привычкам.

Анализ специализированной литературы и научных публикаций позволяет сделать вывод что, хотя и имеется ряд научных публикаций по данной теме, тем не менее, данный вопрос изучен не в достаточной мере, особенно в части популяризации здорового образа жизни среди молодежи.

Объект исследования: молодежь как социально-демографическая группа

Предмет исследования: популяризация здорового образа жизни в молодежной среде.

¹Бутенко А.П. Образ жизни: проблемы и суждения. М., 2017; Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. М., 2014; Сидоров П.И., Общественное здоровье и социальные недуги. М., 2015.

²Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. М., 2015; Брехман И.И. Введение в валеологию. М., 2015; Лисицын Ю.П. Здоровый образ жизни ребенка. М., 2017.

³Бестужев-Лада Н.В. Прогнозирование образа жизни. М., 2015; Толстых В.И. Образ жизни. Понятие. Реальность, проблемы. М., 2015.

⁴Келле В.Ж. Теория и история: Проблемы теории исторического процесса. М., 2015.

⁵ Степанов А.Д. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования. М., 2015; Изуткин А.М. Социология медицины. Киев, 2015.

Цель исследования: раскрыть сущность и проблему здорового образа жизни в молодежной среде и разработать рекомендации по популяризации здорового образа жизни в данной социальной группе.

Достижение поставленной цели исследования потребовало постановки и решения следующих **задач:**

- 1) рассмотреть теоретические основы проблемы популяризации здорового образа жизни в молодежной среде;
- 2) изучить опыт решения проблемы популяризации здорового образа жизни в молодежной среде;
- 3) проанализировать законодательство в области популяризации здорового образа жизни в молодежной среде.

Теоретико-методологическая основа исследования: положение материалистического учения о человеке, как сложном объекте познания (Н.А. Амосов, Г.Л. Апанасенко, В.Г. Афанасьев, П.К. Анохин). Концепция И.И. Брехмана о здоровье как основополагающем компоненте человеческой личности. Теория валеологического образования (Г.К. Зайцев, А.Г. Щедрина). Теория социального действия М. Вебера.

Методы исследования:

- методы общетеоретического исследования (анализ специальной литературы по данной проблеме, сравнительный анализ);
- методы сбора первичного эмпирического материала (экспертный опрос, контент-анализ документов);
- методы обработки первичного эмпирического материала (пакет программ SPSS for Windows, Microsoft Office Excel).

Эмпирическая база исследования включает:

- 1) данные авторского социологического исследования: «Популяризация здорового образа жизни среди молодежи» (N = 100, ноябрь 2017 г);
- 2) данные Роснадзора, характеризующие молодежь за 2018-2019 года;

3) нормативно-правовые акты федерального и регионального уровня, регулирующие деятельность в сфере государственной молодежной политики;

Научно-практическая значимость исследования заключается в возможности повышения популяризации здорового образа жизни среди молодежи в любом регионе на основании полученных результатов работы. Выводы, полученные в результате исследования можно использовать в деятельности учреждений, работающих с молодежью. Результаты исследования помогут определить слабые места в уже существующей системе государственной молодежной политике, а также проследить необходимость изучения данного понятия.

Апробация результатов исследования: проходила на базе ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив» в ходе прохождения преддипломной практики. Выпускная квалификационная работа сделана по заказу ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив».

Структура работы. Работа включает в себя введение, три главы, заключение, список источников и литературы.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

1.1. Теоретическое обоснование проблемы популяризации здорового образа жизни в молодежной среде

В сегодняшнем обществе всё большую популярность приобретает приверженность здорового образа жизни. Особенно эта тенденция присуща современному молодому поколению.

Однако, на сегодняшний день в научной литературе нет единого понятия «здоровый образ жизни». Каждый автор по-своему раскрывает смысл данного определения. Так, к примеру, Давыденко Д.Н. полагает, что «здоровый образ жизни» – это система общеоздоровительных процедур, ориентированных на всестороннее совершенствование и сохранение здоровья, увеличение работоспособности¹.

Еще одно определение звучит следующим образом: «здоровый образ жизни» – это образ жизни человека, построенный на привычках и поступках, направленных на укрепление и формирования здоровья.

В официальном определении ВОЗ под здоровым образом жизни понимается образ жизни, направленный на предупреждение появления разного рода заболеваний и укрепления здоровья². Также имеются как медико-биологическое, так и психолого-педагогическое определения. Все они звучат по-разному, но несут в себе общий смысл – поддержание здоровья отдельного индивида как части общества.

Здоровый образ жизни объединяет в себе всё, что позволяет человеку осуществлять общественные, профессиональные и бытовые функции в приемлемых для здоровья условиях и проявляет направленность деятельности

¹Давыденко Д.Н. Основы здорового образа жизни. СПб., 2016.

²Здоровый образ жизни URL: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/> (дата обращения: 15.05.2019)

индивида в ориентации сохранения индивидуального и общественного здоровья¹.

Он обеспечивает оптимальные предпосылки для нормального протекания физиологических и психологических процессов, что уменьшает возможность возникновения различных болезней, увеличивает продолжительность жизни и интеллектуальные способности. Положительная роль здорового образа для жизни несомненна².

Все более существенным оказывается здоровый образ жизни среди молодежи, который на практике привел к большим результатам, изменившим как внешнее, так и внутреннее положение молодежи. У юношей появился интерес к спортивному телу, а у девушек к натуральной и естественной красоте³.

В разрешении задач становления здорового образа жизни молодежи рационально основываться на принципе комплексности, предусматривающем систему мероприятий социального-экономического и воспитательного характера. По данной причине возникает потребность введения новых организационных и управленческих решений, модернизации воспитательных и образовательных ресурсов по вопросам формирования здорового образа жизни⁴.

Здоровый образ жизни содействует в выполнении целей и задач, позволяет результативно исполнять свои планы, решать трудности и справляться с нагрузками. Здоровье – как бесценное богатство каждого конкретного человека, так и общества в целом⁵. Поэтому, для того, чтобы раскрыть понятие «здоровый образ жизни» необходимо более детально

¹Березин И.П. Школа здоровья. Минск, 2016.

²Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. Минск, 2016.

³Коршунова Н. 5 слагаемых здорового образа жизни. М., 2014.

⁴Маркова В. Здоровый образ жизни студентов. М., 2016.

⁵Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. М., 2015.

рассмотреть каждое из его составляющих, в числе которых особенно выделяются следующие:

1. Четкий режим дня.

Режим дня – это определенный режим жизни человека, который охватывает различные стороны его существования: труд, отдых, питание, сон. Жизнь человека проходит в режиме распределения времени, в который включается как занятие общественной деятельностью, так и личные дела. Всё поведение индивида должно подчиняться определенным закономерностям.

2. Система правильного питания.

Правильное питание – это питание, которое должно быть максимально натуральным, учитывать анатомо-физиологические характеристики индивида, возраста, физических нагрузок, особенностей окружающей среды.

3. Отказ от вредных привычек

К вредным привычкам следует в первую очередь отнести: алкоголь, курение, наркотические и токсические вещества. Каждое из которых при употреблении вызывает серьезные расстройства в работе организма¹.

4. Непрерывные физические нагрузки.

Физические нагрузки в короткие сроки оказываются привычным процессом для каждого, кто желает сохранить свое тело и дух в активности. Физическая культура всегда занимала главное положение в приготвлении человека к активной и продуктивной деятельности².

5. Соблюдение личной гигиены.

Для организации здорового образа жизни следует поддерживать свое тело в чистоте. Состояние здоровья каждого человека непосредственно обуславливается чистотой всех частей тела: кожных покровов, ротовой полости,

¹Гончарук С.В.: Активный образ жизни и здоровье студента. Белгород, 2017.

²Лещинский Л.А. Берегите здоровье. М., 2015.

волос, дыхательного аппарата, которые напрямую осуществляют взаимодействие с внешней средой.

6. Психическое здоровье.

Современный человек на протяжении всей своей жизни переживает различные психологические трудности, которые могут быть взаимосвязаны с различными причинами: учебой, работой, взаимоотношениями, стрессовыми обстоятельствами. Неспособность разумно вести себя в данных ситуациях разрушает психологическое здоровье индивида.

7. Профилактика заболеваний.

Профилактика заболеваний – комплекс мероприятий, направленных на предупреждение и ликвидацию причин, вызывающих заболевания.

8. Психосексуальная жизнь.

Выступает одним из составляющих жизнедеятельности человека. Смысл данного фактора образа жизни, его оценка и позиция в разные возрастные этапы постоянно изменяется, но, тем не менее, продолжает отражаться на всём этапе жизни.

Состояние жизни и условия труда, темперамент и привычки создают образ жизни каждого конкретного человека. Для подрастающего и развивающегося организма молодежи важную ценность имеет выполнение распорядка дня (сон, правильное питание, физические нагрузки). Здоровье человека зависит от различных факторов, а ключевое место среди них занимает здоровый образ жизни, от которого зависит наше долголетие¹.

Здоровый образ жизни основывается на всех сторонах жизни общества, взаимодействует с социальными, психологическими и физиологическими особенностями. Ведь, от того в какой степени удастся благополучно создать и

¹Формирование здорового образа жизни. URL: <http://government.ru/news/28745/> (дата обращения: 15.05.2019).

зафиксировать в своем сознании убеждения и привычки здорового образа жизни еще в молодом возрасте, будет зависеть дальнейшая жизнедеятельность¹.

В целях укрепления здоровья подрастающего поколения проводятся регулярные медицинские медосмотры за состоянием здоровья человека (в том числе молодежи), а также за состоянием обучения и воспитания. Данные функции осуществляются лечебными и профилактическими службами здравоохранения².

Результативность организации здорового образа жизни и подростков определяется тем, что взгляды на собственную жизненную ситуацию находятся на стадии своего формирования, а постоянно растущая самостоятельность делает более подготовленным их понимание окружающего мира. Здоровье занимает значительное место в жизни каждого человека, в особенности в молодом возрасте³.

Говоря об установке мотивации на здоровый образ жизни и отказе от вредных привычек, не следует забывать о значении школы в жизни подрастающего поколения. Ведь собственно здесь, в процессе стольких лет, молодые люди не только обучаются, взаимодействуют со сверстниками, но и в течении данного времени формируют определенный набор ценностей. В результате чего школа выступает центральным периодом, когда необходимо сформировать верное отношение к здоровому образу жизни⁴.

Семья, так же, как и школа представляет собой значимую среду развития личности и является важным институтом воспитания, который гарантирует воспроизведение и определяет здоровый образ жизни индивида.

¹Жирова Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. М., 2015.

²Козлова В. Рациональная пирамида. М., 2017.

³Кумко В.Д. Педагогика. Минск, 2002.

⁴Синягина Н.Ю. Здоровье как образ жизни. М., 2017.

Взаимоотношения родителей, бытовые условия и семейное воспитание выступают системой направленных педагогических воздействий¹.

Выполняя осознанную и направленную работу, организуя условия жизни и деятельности, индивид получает большую свободу над своей жизнью, устраивая свою жизнь и делая её более здоровой. Чтобы достичь этого, индивид должен в первую очередь стать хранителем идеи здоровья, как главного жизненного приоритета².

Молодежь особенно восприимчива к разным влияниям и воздействиям, вследствие чего здоровый образ жизни следует начинать формировать с раннего возраста, чтобы забота о своем здоровье стала неотъемлемой моделью поведения³.

На сегодняшний день продолжают создаваться и совершенствоваться научные методические направления по оценке и восстановлению многофункционального положения молодежи, а также санитарные и гигиенические нормы режима труда и отдыха⁴.

Здоровый образ жизни основан на определенных принципах. Это принятые правила поведения для молодежи, основой для которых выступают как социальные, так и биологические принципы⁵.

Социальный принцип подразумевает эстетическое воспитание, волю и высокую нравственность. Биологический принцип предусматривает, что здоровый образ жизни обязан соответствовать возрастным показателям и быть активно подготовленным, фиксирующим организм. Комплекс данных

¹Здоровый образ жизни. URL: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/> (дата обращения: 10.05.2019).

²Формирование здорового образа жизни. URL: <http://government.ru/news/28745/> (дата обращения: 12.05.2019).

³Климова В.И. Человек и его здоровье. М., 2015. С. 145.

⁴Здоровый образ жизни. URL: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/> (дата обращения: 14.05.2019)

⁵Барин Л.Г. Мама, папа, я – здоровая семья. СПб., 2015. С. 254.

принципов организует гармонию социального и биологического становления организма и его взаимоотношение с окружающей средой.

Проанализировав все вышесказанное, можно выделить следующий набор жизненно-значимых поведенческих форм:

1. Организация положительных психологических эмоций дома и на работе;
2. Создание продуктивной трудовой деятельности, что поможет реализовать личность в трудовой сфере;
3. Осуществление двигательной и физической активности;
4. Ритмичный образ жизни предусматривает соотношение биологического ритма и возрастных потребностей;
5. Осуществление сексуальной активности;
6. Отказ от пагубных привычек, что поможет организму молодых людей поддержать показатели здоровья;
7. Здоровое старение – это природный процесс, который при безошибочном построении будет проходить с наименьшими отрицательными последствиями¹.

С учетом всего выше сказанного, можно выделить следующие принципы построения и сущности здорового образа жизни для молодежи:

– принцип ответственности за собственное здоровье. Каждый отдельный индивид обязан понимать, что его здоровье – это спокойствие родных, жизнестойкость его детей и будущее страны².

– принцип комплексности. Невозможно поддержать собственное здоровье по отдельным частям. Здоровье предполагает под собой гармоничную и

¹Гендин А.М. Условия и факторы формирования здорового образа жизни учащейся молодёжи в современных условиях. Красноярск, 2015.

²Лецинский Л.А. Берегите здоровье. М., 2015.

согласованную деятельность всех органов и систем организма, а происходившее малейшее изменение в каждом из них непременно отразится на всем здоровье.

– принцип индивидуализации. Любой индивид неповторим как с биологического аспекта, так и с психологического и социального. Именно, по данной причине у каждого человека должен быть собственный план, в котором должны быть приняты к сведению определенные характеристики:

а) учет гинотипных факторов подразумевает под собой включение в программу здорового образа жизни изменений, которые относятся к разновидности телосложения, характеристикам обмена веществ, биоритмическими признаками;

б) учет психологических факторов ориентирован на такие характеристики личности, как тип темперамента, экстра- или интроверсия;

в) учет социальных факторов предусматривает, что индивид, выступая членом общества, относится к указанной социальной группе, которая предъявляет ему набор конкретных правил, но также сам человек имеет сформированные социальные притязания;

г) учет семейно-бытового состояния обусловлен тем, что каждый человек в процессе взаимодействия со своей семьей имеет присущие ему права и обязанности, формирующиеся на базе традиций, обычаев и норм, содержащих в себе основы быта, режима питания, воспитания;

д) учет культурного уровня предусматривает, что построение программы здорового образа жизни должно складываться относительно его жизненных приоритетов, среди которых одним из ведущих выступает отношение к собственному здоровью.

– принцип умеренности. При проведении тренировки функциональных систем следует применять умеренные физические нагрузки. Под умеренными понимаются нагрузки, которые направлены на средний уровень утомления;

– принцип рациональной смены нагрузки и отдыха. Постоянная смена текущих состояний характерна бодрствованию и сну, приему еды, выполнению трудовых функций и досуговой деятельности.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что здоровый образ жизни начинает набирать всю большую популярность особенно среди современной молодежи.

В официальном определении ВОЗ под здоровым образом жизни понимается образ жизни, направленный на предупреждение появления разного рода заболеваний и укрепления здоровья.

Здоровый образ жизни позволяет человеку осуществлять как общественные, профессиональные, так и бытовые функции в приемлемых для здоровья условиях, обеспечивать оптимальные предпосылки для нормального протекания физиологических и психологических процессов.

Здоровый образ жизни позволяет результативно исполнять свои планы, решать трудности и справляться с нагрузками. Поэтому, для того, чтобы раскрыть понятие «здоровый образ жизни» необходимо более детально рассмотреть каждое из его составляющих, в числе которых особенно выделяются следующие:

1. Четкий режим дня;
2. Система правильного питания;
3. Отказ от вредных привычек;
4. Непрерывные физические нагрузки;
5. Соблюдение личной гигиены;
6. Психическое здоровье;
7. Профилактика заболеваний;
8. Психосексуальная жизнь.

Здоровый образ жизни опирается на все стороны жизни общества, а также взаимодействует с социальными, психологическими и физиологическими

особенностями. В целях укрепления здоровья молодежи проводятся регулярные медицинские медосмотры за состоянием здоровья человека (в том числе молодежи). Здоровье занимает значительное место в жизни каждого человека, в особенности в молодом возрасте.

Главное значение в становлении здорового образа жизни молодежи играет школа, потому что именно здесь в процессе взаимодействия со сверстниками формируется набор определенных ценностей. В результате чего именно школа является одним из главных периодов, когда необходимо сформировать первое и верное отношение к здоровому образу жизни.

Семья, так же, как и школа выступает важным институтом воспитания, который гарантирует воспроизведение и определяет здоровый образ жизни индивида. Взаимоотношения родителей, бытовые условия и семейное воспитание выступают системой направленных педагогических воздействий.

Выполняя осознанную и направленную работу, организуя условия жизни и деятельности, индивид получает большую свободу над своей жизнью, устраивая свою жизнь и делая её более здоровой. Чтобы достичь этого, индивид должен в первую очередь стать хранителем идеи здоровья, как главного жизненного приоритета.

1.2. Опыт решения проблемы популяризации здорового образа жизни в молодежной среде

В последние годы все высокоразвитые страны проявляют заинтересованность к организации здорового образа жизни, борьбе с вредными привычками, причем существенная доля финансовых средств концентрируется на разрешение в частности данных проблем. Популяризация здорового образа

жизни среди населения выступает одним из важнейших назначений современной государственной политики¹.

На сегодняшний день собран достаточный опыт на данном направлении, применяются самые разнообразные методы: наглядные, методы устной и печатной пропаганды.

Одним из наиболее результативных выступает метод устной пропаганды. Он включает в себя: беседы, лекции, конференции и дискуссии. Метод печатной пропаганды охватывает массовые слои населения, который содержит в себе брошюры, буклеты, листовки и статьи. Наглядный метод подразделяется на две существенные группы: изобразительные средства и натуральные объекты².

Популяризацию здорового образа жизни следует начинать с семьи. Трудно воспитать здорового ребенка со стремлением к ведению здорового образа жизни, когда его родители выпивают, курят и употребляют наркотики³.

Очень часто родители не понимают, как же важно приобщить своего ребенка к ведению здоровому образу жизни. Важно знать, что главной задачей родителей является не только обезопасить детский организм от воздействия вредных влияний, но и организовать условия, которые будут способствовать поднятию его устойчивости и выносливости⁴.

Организация здорового образа жизни должна начинаться с режима дня, который будет идеально совмещать в себе фазы бодрствования и сна ребенка на протяжении суток, удовлетворять потребности как в еде, так и в отдыхе. Режим дня организовывает деятельность детей, помогает им сформировать важные и необходимые навыки и умения, приучить к собственному ритму. При принятии

¹Всемирная организация здравоохранения о здоровом образе жизни. URL: <http://www.iprk.arkh-edu.ru/doc/detail.php?ID=832574> (дата обращения: 15.05.2019)

²Потемкина А.В. Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью. // Методобъединение РГБМ: [сайт]. М., 2008-2011. URL: http://vmo.rgub.ru/lib_activity/practice/rgbm_7.php (дата обращения: 10.10.2018)

³Гончарук С.В.: Активный образ жизни и здоровье студента. Белгород, 2017.

⁴Жирова Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. М., 2015.

ребенка в школу следует принимать к сведению не только интеллектуальное, но и физическое развитие¹.

Основными задачами по популяризации здорового образа жизни среди молодежи можно выделить следующие:

- организация и дальнейшее становление спортивных клубов в образовательных учреждениях;
- осуществление государственной помощи учреждениям и молодежными организациям, которые реализуют воспитательную работу с детьми и подростками;
- проведение разъяснительной работы среди молодежи о медицинских и социальных последствиях употребления табачных изделий, алкогольных напитков и наркотических средств;
- организация и проведение информационно-исследовательских мероприятий.

Воспитание здорового образа жизни в молодежной среде является тяжелым трудом, который требует активной популяризации как в школах, вузах, так и в таких общественных местах как: клубы, рестораны, кинотеатры. Современная молодежь до конца не понимает реальные последствия таких пагубных привычек как курение, алкоголь и неправильное питание. У них существует следующая установка: «Пока молод – можешь всё»².

Теперь более подробно рассмотрим и проанализируем перечень наиболее значительных региональных предложений заключительных лет, ориентированных на популяризацию здорового образа жизни, финансирование которых происходило, как с применением личных ресурсов субъектов Российской Федерации, так и с вовлечением вспомогательных денежных средств.

¹Зудина Р.О. Пароль в страну здоровья. М., 2015.

²Жирова Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. М., 2015.

Например, программа «Здоровые города». Одной из комплексных программ, нацеленных на создание и внедрение мер по развитию здорового образа жизни выступает проект «Здоровые города»¹. Данный проект был представлен Европейским региональным бюро Всероссийской организации здравоохранения. Главная его цель – разработка подходов для введения всестороннего плана «Здоровье для всех».

Программа «Здоровые города» проводится по нижеперечисленным направлениям:

1. Предотвращение болезней;
2. Поддержание и укрепление здоровья детей и подростков;
3. Популяризация здорового образа жизни среди молодежи;
4. Здоровое городское планирование.

Сегодня российскими городами-участниками организуется и осуществляется весь необходимый комплекс специфических мероприятий. В качестве примера может быть рассмотрен Ижевск город, ориентированный на формирование здорового образа жизни.

За время принятия участия в данной программе Ижевск разработал и осуществил устройство привлечения местных жителей в мероприятия, направленные на развитие культуры здоровья и популяризацию здорового образа жизни.

В результате проведенных мероприятий повысился уровень информированности молодежи по вопросам здорового образа жизни и предупреждение болезней. Были разработаны новейшие устойчивые умения правильного питания, физических нагрузок и активного времяпрепровождения. Были улучшены характеристики здоровья среди молодежи.

¹Программа ВОЗ «Здоровые города». URL: <http://www.euro.who.int/healthy-cities> (дата обращения: 16.05.2019).

В процессе проекта были реализованы разнообразные события, в которых были задействованы значительное количество детей и их родителей, студентов, медицинских работников, журналистов и ученых. В данный момент в городе осуществляется длительная целевая программа «Здоровье города».

Таким образом, проект «Здоровые города» выступает эффективным механизмом, помогающим осуществить при недостатке денежных ресурсов согласовать усилия городских организаций и ориентировать их на осуществление программы и мероприятий по формированию здорового образа жизни.

В качестве примера полномасштабной акции, ориентированной на борьбу с курением может быть проанализирован опыт города Сочи, разработавший специализированный проект, направленный на сокращение употребления табачных продуктов.

Главными целями, заложенными в программе «Профилактика табакокурения в городе Сочи» могут быть выделены следующие:

- создание условий для уменьшения употребления табачных изделий;
- организация мер, ориентированных на предупреждение табакокурения;
- формирование здорового образа жизни среди населения;
- популяризация здорового образа жизни среди молодежи.

Мероприятия, предусмотренные программой, разделены на три взаимосвязанных подпрограммы, каждая из которых включает собственный набор процедур:

1. Организация целостного информационного планирования при освещении вопросов, направленных на разрешение проблемы табакокурения;
2. Формирование системы мотивации у детей и молодежи к осуществлению и ведению здорового образа жизни;
3. Организация комплекса мероприятий психологической и медицинской помощи и предупреждение табакокурения.

В качестве примеров, ориентированных на уменьшение употребления алкогольных напитков, могут быть рассмотрены меры некоторых субъектов Российской Федерации. Правительство начинает внедрять меры по ограничению доступа к спиртным напиткам и запрет на продажу алкогольной продукции в киосках и палатках более 12 градусов.

С целью популяризации здорового образа жизни среди молодежи в России внедряется и реализуется конкурс «Здоровая Россия». Основная задача, которого – поиск наиболее интересных идей и инициатив, ориентированных на популяризацию здорового образа жизни¹.

Основными задачами данной программы выступают:

- популяризация здорового образа жизни среди молодежи;
- побуждение молодежи к воздержанию от вредных привычек – алкоголя, курения и наркотиков;
- предупреждение и преждевременное обнаружение социально значимых болезней;
- увеличение общедоступности к получению медицинской помощи.

Одним из проектов, представленных в данном конкурсе – проект «Здорового живешь – молодежь!». В ходе проведения которого были осуществлен ряд мероприятий и достигнуты следующие результаты:

1. Освещен информационный материал о возможностях применения новейших методов и форм работы с молодежью по популяризации здорового образа жизни в детских садах, школах и библиотек;
2. В данном проекте приняли участие 25 команд подростков, молодежи и их семей с задачей, направленной на формирование совместной заинтересованности подрастающего поколения к здоровому образу жизни;

¹ Программа ВОЗ «Здоровые города». URL: <http://www.euro.who.int/healthy-cities> (дата обращения 15.05.2019).

3. В ходе данного проекта было выполнено более 105 совместных акций, направленных на формирование и популяризацию здорового образа жизни среди молодежи;

4. Возросло в 3 раза количество волонтеров;

5. Возросло на 27% количество участников, принимающих участие в данных мероприятиях и акциях.

В конкурсе «Здоровая Россия» принял участие проект «Сочи – город, свободный от курения». В процессе реализации которого был предпринят следующий ряд мероприятий:

- внедрен запрет на курение на пляжах;
- размещены таблички с надписями: «Курить в общественных местах запрещается», а также баннеры, расположенные на остановках и заборах;
- проведено около 300 мероприятий и акций, поставивших перед собой основную задачу – отказ от вредных привычек и популяризация здорового образа жизни;
- проведено регулярное освещение в средствах массовой информации рекламы о вреде курения и популяризации здорового образа жизни среди молодежи;
- организовано антитабачное шествие подростков в количестве 100 человек.

Независимо от небольшого срока осуществления большинства инициатив, их создатели и исполнители уже сейчас замечают их позитивное влияние выполняемых мероприятий на появление у населения сознательного отношения к собственному здоровью, а также мотивирование от употребления алкоголя, сигарет и наркотиков.

Таким образом, рассмотренные выше примеры инициатив показывают, что осуществление аналогичных мероприятий является довольно эффективной мерой, содействующей развитию у населения стремления к здоровому образу

жизни, воздержанию от вредных привычек, предупреждению заболеваний. Инвестирование проектов и инициатив может производиться как с применением личных средств регионов, так и с использованием вспомогательных денежных ресурсов (спонсорская помощь, субсидии и гранты).

При этом как показал проведенный анализ существующих региональных мероприятий, некоторые из которых были осуществлены без существенных денежных средств, но в то же время показали наивысшую степень эффективности.

Позитивный эксперимент просмотренных выше регионов могут использовать также другие субъекты Российской Федерации при создании системы мер, направленных на формирование здорового образа жизни и отказе от вредных привычек среди молодежи.

Следует продолжать проводить работу по укреплению сети имеющихся организаций по месту жительства, шире использовать учреждения образования и физической культуры. Также следует уделять важное внимание режиму работы развлекательных ночных учреждений, расположенных в городах, районах и стараться не допускать в них пребывание молодежи.

Также необходимо сделать занятия физической культурой наиболее общедоступными для молодежи с финансовой точки зрения. В данном случае число людей, желающих поддержать себя в хорошей физической форме начнет увеличиваться.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что глобальной целью всего общества выступает введение в образовательные стандарты как можно больше направлений, относящихся к здоровому образу жизни. Следует, в первую очередь, проводить работу с семьей, с целью борьбы с вредными привычками.

Ребенку с детства следует ценить собственное здоровье и стараться следовать нормам здорового образа жизни. От того, насколько целенаправленно

и результативно будет проводится работа в данном направлении, будет зависеть как здоровье отдельного человека, так и потенциал всей страны.

Организация здорового образа жизни должна начинаться с режима дня, который будет идеально совмещать в себе фазы бодрствования и сна ребенка на протяжении суток, удовлетворять потребности как в еде, так и в отдыхе. Режим дня организовывает деятельность детей, помогает им сформировать важные и необходимые навыки и умения, приучить к собственному ритму.

Воспитание здорового образа жизни в молодежной среде является тяжелым трудом, который требует активной популяризации как в школах, вузах, так и в таких общественных местах как: клубы, рестораны, кинотеатры.

Можно выделить следующие наиболее значительные региональные предложения заключительных лет, ориентированных на популяризацию здорового образа жизни.

Например, программа «Здоровые города», главной целью которой является разработка подходов для введения всестороннего плана «Здоровье для всех». В результате данной программы повысился уровень информированности молодежи по вопросам здорового образа жизни и предупреждение болезней.

Таким образом, проект «Здоровые города» выступает эффективным механизмом, помогающим согласовать усилия городских организаций и ориентировать их на осуществление программы и мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Одним из примеров акции, ориентированной на борьбу с курением может быть рассмотрен и проанализирован опыт города Сочи, разработавший специализированный проект, направленный на сокращение употребления табачных продуктов.

Рассмотрев все выше перечисленные примеры инициатив можно сделать вывод, что осуществление данных мероприятий выступает довольно

эффективной мерой, которая будет содействовать развитию у населения стремления к здоровому образу жизни.

1.3. Анализ законодательства в области популяризации здорового образа жизни в молодежной среде

На сегодняшний день, когда происходит вхождение человечества в третье тысячелетие, начинают становление новые ориентиры, которые направлены на формирование и популяризацию здорового образа жизни среди молодежи. В Российской Федерации начинают выдвигаться серьезные требования к здоровому образу жизни подрастающего поколения, к отказу от употребления алкоголя, сигарет и наркотических средств¹.

Анализ проведенных научных публикаций и исследований показывает, что популяризации здорового образа жизни не уделяется достаточно внимания: рассмотрены и исследованы педагогические, медицинские и социальные стороны этой проблемы.

Однако, для достаточного ее понимания следует осуществить исследование существующего законодательства Российской Федерации с точки зрения нормативно-правового обеспечения, а также раскрыть имеющиеся недочеты и провести существенные мероприятия в данном направлении.

На территории Свердловской области Министерством физической культуры, спорта и молодежной политики выработана система мероприятий по поддержанию и совершенствованию спорта и физической культуры в регионе до 2020 года. Среди главных мер данной системы следует выделить организацию условий для формирования детского и юношеского спорта, создание широкодоступной и эффективной инфраструктуры.

В Российской Федерации за последние десятилетия организована определенная нормативно-правовая база в форме федеральных и региональных

¹Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. М., 2016.

законов и актов, которые ориентированы на формирование и популяризацию здорового образа среди молодежи.

В ст. 1 Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан, охрана здоровья рассматривается как комплекс мероприятий социального, культурного, медицинского, санитарно-гигиенического плана, ориентированных на поддержание и укрепление психического и физического здоровья, поддержка его активной жизни и обеспечение медицинской помощи в случаях проблем со здоровьем.

Согласно ст. 2 к числу главных принципов охраны здоровья относятся: общедоступность медицинской помощи, ответственность государственных органов за гарантирование основных прав граждан, социальная поддержка граждан в случаях потери здоровья, а также преимущество профилактических мероприятий в области охраны здоровья.

Среди нормативно-правовых актов Российской Федерации можно выделить следующие:

1. Конституция РФ.

Согласно ст. 41 в Российской Федерации финансируются федеральные программы формирования и укрепления здоровья граждан, вознаграждается работа, помогающая укреплению здоровья человека, формированию спорта и физической культуры¹.

2. Федеральный закон РФ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»².

Данный закон раскрывает такие понятия, как: охрана здоровья, медицинская услуга и профилактика. Ведется исследование принципов охраны

¹Конституция Российской Федерации. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения: 15.05.2019).

²Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 г. №323-ФЗ. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/ (дата обращения: 16.05.2019)

здоровья. Исходя из ст. 12, профилактика осуществляется при помощи создания и выполнения программы формирования здорового образа жизни, в том числе программ, направленных на снижение употребления алкогольных напитков и табачных изделий и популяризацию здорового образа жизни среди молодежи.

Согласно ст. 30, формирование здорового образа жизни у молодежи, начиная с раннего возраста гарантируется с помощью осуществления мероприятий, ориентированных на предоставление информации о факторах риска для здоровья, развитие мотивации по ведению здорового образа жизни.

Порядок организации и выполнения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских учреждениях регламентируется уполномоченным федеральным органом исполнительной власти.

Задачей федеральных органов власти выступает организация целостной политики в сфере здравоохранения. К функциям федерального органа исполнительной власти относится подготовка и принятие программ по формированию, популяризации здорового образа жизни и усовершенствованию системы здравоохранения.

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»¹.

Ст. 15 данного закона говорит о том, что построение физкультурно-оздоровительной работы с молодежью принимают участие федеральные и региональные органы по делам молодежи. В основные задачи которых входят:

- проведение мероприятий по осуществлению по предупреждению правонарушений, совершенных детьми и подростками;
- вовлечение детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом;

¹Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 г. №329-ФЗ. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 16.05.2019)

- финансирование массовых спортивных и физкультурных мероприятий;
- организация и проведение массовых спортивных соревнований и конкурсов;
- осуществление физической подготовки детей и молодежи при помощи создания физкультурных и спортивных клубов¹.

Согласно ст. 21 федеральные органы в области физической культуры и спорта формируют методы и формы популяризации здорового образа жизни и физической культуры, а также помогают раскрыть социальную роль физического воспитания и его значение в оздоровлении общества.

Помимо этого, СМИ осуществляют трансляцию и публикацию образовательно-просветительских материалов, формируют у молодежи интерес к спорту, повышают заинтересованность к режиму питания, труда и отдыха, популяризируют систему физических упражнений и освещают опыт физкультурных и спортивных учреждений.

4. Федеральный закон «Об ограничении курении табака».

Данный федеральный закон определяет правовые основы ограничения курения табака с целью понижения заболеваний среди молодежи, обязавшие федеральные органы исполнительной власти постоянно реализовывать популяризацию о вреде употребления табачных изделий посредством средств массовой информации².

5. Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Согласно данному закону устанавливаются новые условия, воспрещающие любую рекламу и спонсорство табачных изделий. Внедряет полный запрет на рекламу табака, побуждение их реализации и спонсорства, а

¹Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. М., 2014.

²Федеральный закон «Об ограничении курения табака» от 10.07.2001 г. №87-ФЗ. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_41140/ (дата обращения: 15.05.2018)

также полный запрет на показ табачной продукции и процесса курения, предусмотренных для молодого поколения¹.

Прочими мерами, предусмотренными законом, выступают: предоставление информации молодежи о вреде употребления табачной продукции и табачного дыма при помощи средств массовой информации; осуществление медицинской помощи подросткам, ориентированной на отказ от употребления табачных изделий и проведение лечения от табачной зависимости; проведение государственного контроля в сфере охраны здоровья молодежи от влияния табачного дыма и употребления табака.

6. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

Федеральный закон ориентирован на повышение санитарной культуры молодого поколения, предупреждение болезней и обязательная популяризация здорового образа жизни среди молодежи при помощи обучения и развития в семье².

Еще одним проектом в данной сфере является «Формирование здорового образа жизни», целью которого выступает повышение числа молодых людей, серьезно относящихся к собственному здоровью. Срок реализации данного проекта – с июля 2017 года по 2025 год включительно³.

Данный проект направлен на увеличение количества молодежи, которые постоянно занимаются физической культурой, снижение употребления табачных изделий, а также на популяризацию здорового образа жизни среди молодежи с помощью использования средств массовой информации.

¹Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013 г. №15-ФЗ. URL: http://www.consultant.ru/document/ons_doc_LAW_142515/ (дата обращения: 17.05.2019)

²Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 г. №52-ФЗ. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_22481/ (дата обращения: 17.05.2019)

³Всемирная организация здравоохранения о здоровом образе жизни. URL: <http://www.ippk.arkh-edu.ru/doc/detail.php?ID=832574> (дата обращения: 16.05.2019)

Среди мероприятий, которые предполагают осуществить органы государственной молодежной политики – реклама на полезных продуктах питания отличительных знаков отличия, помощь некоммерческим организациям, распространяющих здоровое питание. Данный проект направлен на ограничение рекламы фастфуда, сладкого и газированных напитков.

Планируется повысить количество граждан, постоянно занимающихся физкультурой до 38% в 2019 году, и до 45% к 2025 году, а также понизить количество курильщиков с 30,5% до 29,5% в 2019 году и 27% к 2025 году.

По словам Д. А. Медведева: «Молодежь нужно начинать мотивировать к занятию спортом начиная с раннего детства, чтобы в будущем они смогли сохранить данную привычку на дальнейшую жизнь».

В последние годы в России разрабатывается и реализуется ряд программ, ориентированных на формирование и популяризацию здорового образа жизни у молодого поколения. Так, в 13 главе Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года содержит в себе экономические, информационные и консультативные мероприятия по содействию здорового образа жизни среди молодежи.

Во многих субъектах Российской Федерации принимаются законодательные и нормативно-правовые акты, региональные программы, ориентированные на формирование и популяризацию здорового образа жизни среди детей и молодежи.

Объективная составляющая здорового образа жизни молодежи достаточно законодательно регламентирована в отличие от субъективной, потому что субъективная прежде всего взаимосвязана с поведением и желанием конкретного человека. Поэтому, прежде всего формирование здорового образа жизни молодежи имеет не только медицинскую ориентированность, но и воспитательную.

Все это в целом показывает, что в России все еще не имеется единая общенациональная политика по формированию и популяризации здорового образа жизни среди молодежи.

Популяризация здорового образа жизни среди подрастающего поколения в первую очередь должно стать национальной задачей нашего государства и реализовываться в действительность при помощи семьи, школы, молодежных объединений и средств массовой информации.

Также для более действенной реализации данной идеи следует вначале сформировать смысл понятия «здоровый образ жизни» в российском законодательстве и, следуя из этого, выделить ведущие направления деятельности.

Для осуществления надлежащего здоровья молодежи и формирование у них ориентации на здоровый образ жизни необходимо обеспечить взаимодействие комплексного и системного подхода к разрешению данного вопроса.

Однако, распространение вредных привычек среди молодых людей и степень привлечения их к занятию спортом в Российской Федерации демонстрируют малоэффективность утвержденных мероприятий.

Обобщая все вышесказанное, могут быть сделаны следующие выводы, в Российской Федерации организована определенная нормативно-правовая база в виде федеральных и региональных законов и актов, которые ориентированы на популяризацию здорового образа среди молодежи.

Среди нормативно-правовых актов Российской Федерации можно выделить следующие:

1. Конституция РФ.
2. Федеральный закон РФ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Федеральный закон «Об ограничении курения табака».

5. Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

6. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

Еще одним проектом в данной сфере является «Формирование здорового образа жизни», задачей которого выступает повышение числа молодых людей, серьезно относящихся к собственному здоровью. Данный проект ориентирован на увеличение количества молодежи, которая постоянно занимается физической культурой и спортом.

Все это говорит о том, что существующий комплекс мер, принимаемых государством для формирования здорового образа жизни, содействует укреплению здоровья среди молодежи осуществляется и производится с помощью трех уровней:

– социальный: популяризация здорового образа жизни под средством средств массовой информации;

– инфраструктурный: организация условий для проведения здорового образа жизни в ведущих сферах жизнедеятельности, совершенствование физкультурных и спортивных учреждений, оснащенность медицинских и образовательных и иных организаций;

– личностным: организация комплекса ценностных направлений молодых людей.

Главное значение в становлении здорового образа жизни молодежи играет школа, потому что именно здесь в процессе взаимодействия со сверстниками формируется набор определенных ценностей. Семья, так же, как и школа

выступает важным институтом воспитания, который гарантирует воспроизведение и определяет здоровый образ жизни индивида.

Выполняя осознанную и направленную работу, организуя условия жизни и деятельности, индивид получает большую свободу над своей жизнью, устраивая свою жизнь и делая её более здоровой. Чтобы достичь этого, индивид должен в первую очередь стать хранителем идеи здоровья, как главного жизненного приоритета.

Одним из наиболее значительных региональных предложений заключительных лет, ориентированных на популяризацию здорового образа жизни, является программа «Здоровые города», главной целью которой является разработка подходов для введения всестороннего плана «Здоровье для всех». В результате данной программы повысился уровень информированности молодежи по вопросам здорового образа жизни и предупреждение болезней.

Одним из примеров акции, ориентированной на борьбу с курением может быть рассмотрен и проанализирован опыт города Сочи, разработавший специализированный проект, направленный на сокращение употребления табачных продуктов.

ГЛАВА II. АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С МОЛОДЁЖЬЮ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

2.1. Проблемное исследование целевых групп молодежи

В процессе прохождения преддипломной практики на базе ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив» было проведено авторское социологическое исследование на тему «Популяризация здорового образа жизни среди молодежи». Был проведен опрос студентов, обучающихся в НИУ «БелГУ», в котором приняли участие N=100 человек, среди них 50 девушек и 50 юношей, в возрасте от 18 до 25 лет.

Мнение респондентов о том, что, можно отнести к здоровому образу жизни, распределились следующим образом (см. рис. 1):

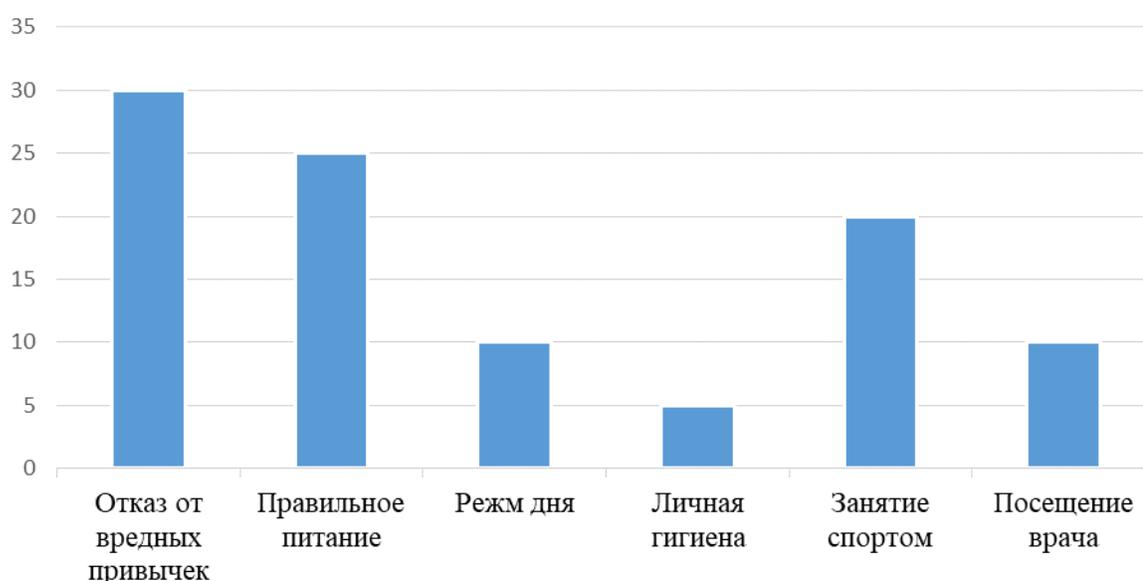


Рис. 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Что относится к здоровому образу жизни?»

Из этого можно сделать вывод, что отказ от вредных привычек (30%), молодежь чаще относит к понятию здоровый образ жизни, в отличие от личной гигиены (5%).

На следующий вопрос: «Следует ли придерживаться здорового образа жизни?», были получены следующие ответы: 60% опрошенных респондентов ответили, что это необходимо, 25% – считают, что это важно, но не главное в жизни, 15% ответили «Это меня не волнует». Это говорит о том, что большая часть опрошенных считают, что здорового образа жизни необходимо придерживаться.

На вопрос, что мешает придерживаться здорового образа жизни, студенты ответили следующим образом (см. рис. 2).

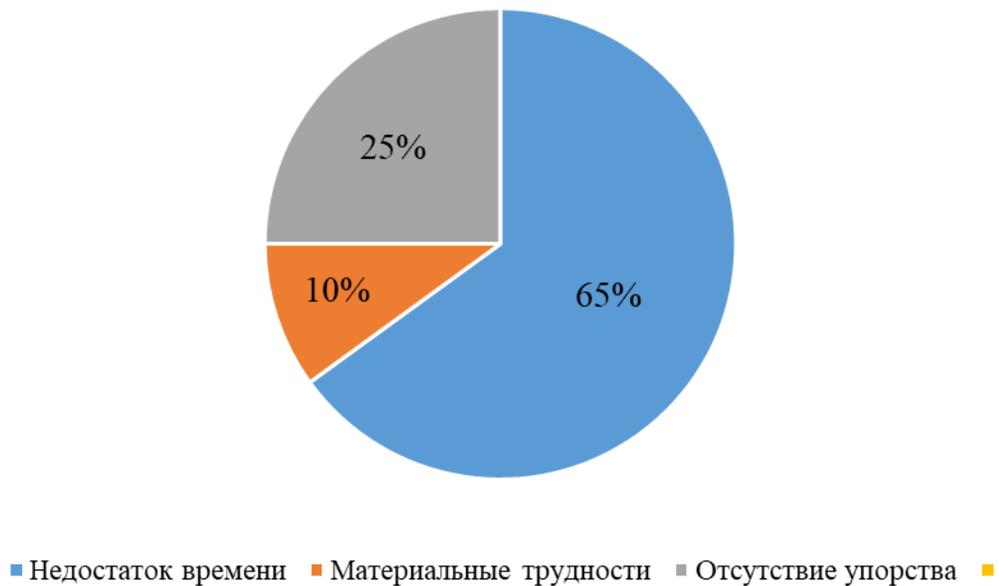


Рис. 2. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Что мешает придерживаться здорового образа жизни?»

Это говорит о том, что основной причиной, которая мешает придерживаться здорового образа жизни, является – недостаток времени.

Мнения студентов об оценке состояния собственного здоровья, распределились следующим образом (см. рис. 3).

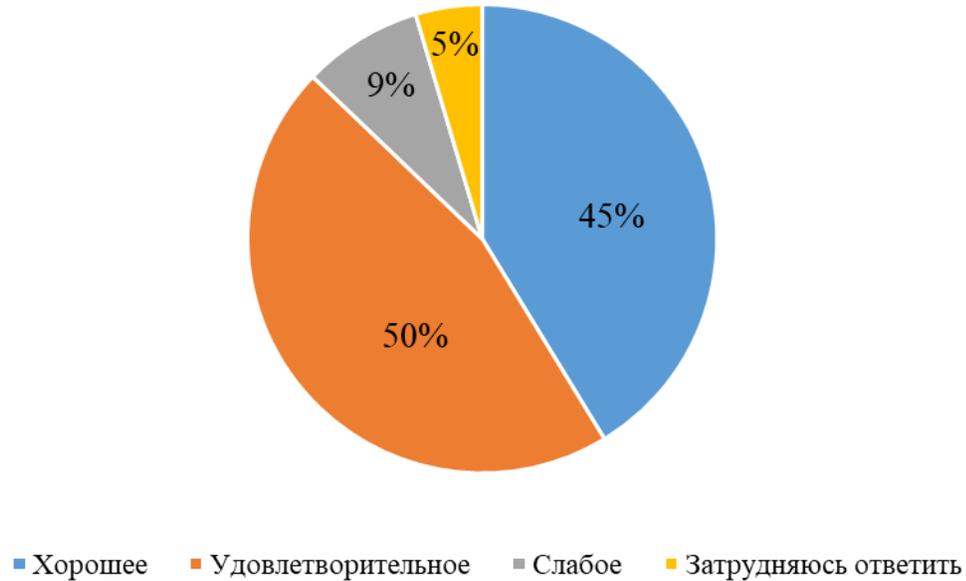


Рис.3. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Оцените состояние собственного здоровья?»

Это показывает, что почти одинаковое количество респондентов, считают свое здоровье как хорошим, так и удовлетворительным.

На вопрос, о том часто ли Вы посещаете врача: 40% ответили, что редко, 15% – 2-3 раза в год, 20% – проходят ежегодный осмотр; 25% – ежемесячно. Это показывает, что большая часть ответивших, посещает врача редко.

На следующий вопрос, часто ли вы принимаете лекарственные препараты, студенты ответили следующим образом (см. рис. 4).

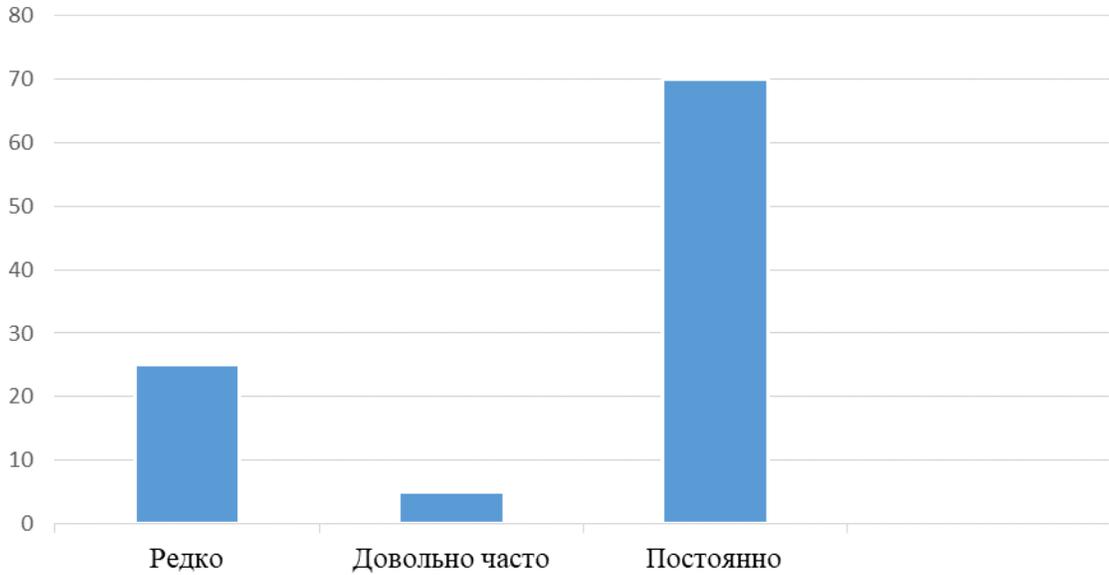


Рис. 4. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто принимаете лекарственные средства?»

Данные диаграммы, показывают, что студенты постоянно принимают лекарственные средства, хотя посещение врача становится редкостью.

Мнение респондентов, о том, «Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и питания?», распределилось следующим образом (см. рис. 5).

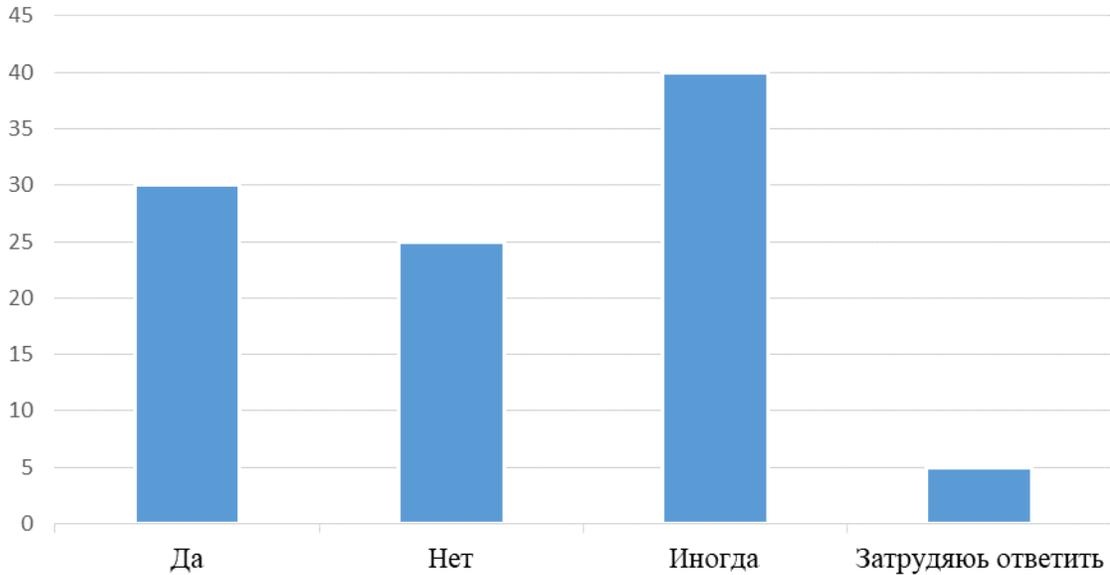


Рис. 5. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Придерживаетесь ли Вы здорового питания?»

На вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом?» были получены следующие результаты: 39% – не занимаются, 18% – иногда, 43% – занимаются регулярно (2-3 раза в день). Это говорит о том, что число студентов, которые не занимаются и занимаются спортом почти одинаково.

На следующий вопрос о том «Часто ли Вы употребляете алкогольные напитки?», студенты ответили: 75% – редко, 8% – не менее 3-х раз в неделю, 2% – ежедневно, 15% – не употребляют. Это говорит о том, что большая часть опрошенных студентов употребляют алкогольные напитки, но редко.

На вопрос «Курите ли Вы?», респонденты дали следующие варианты ответов: 36% ответили, что да, 6% – курили, но бросили, 55% – нет, 3% – затруднились ответить. Данные ответы показывают, что большая часть ответивших не курят.

Мнение респондентов о том подвержены ли вы стрессам, распределились следующим образом (см. рис. 6).

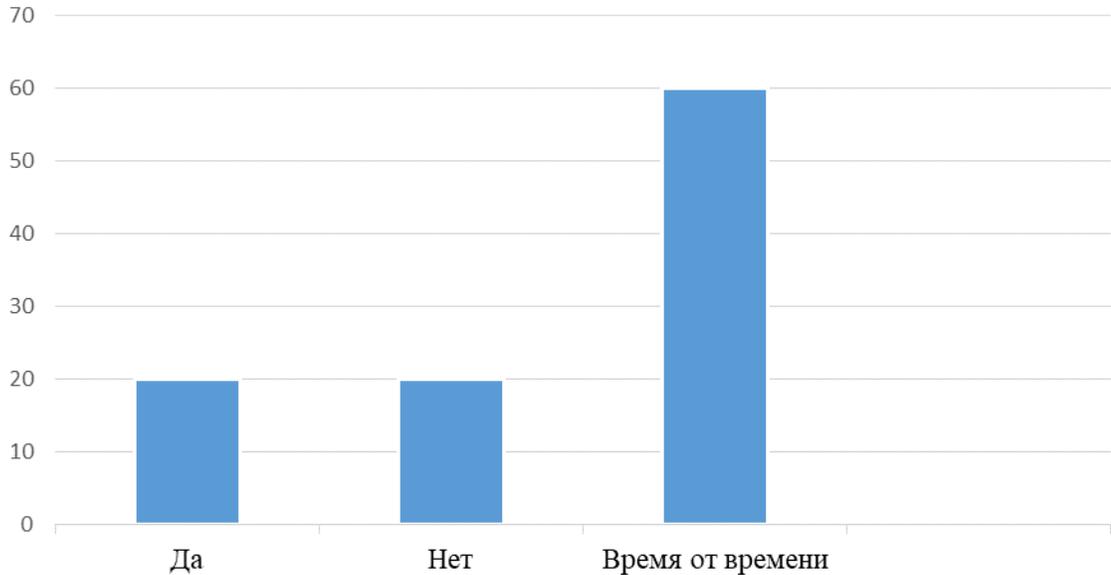


Рис. 6. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Подвержены ли Вы стрессам?»

Это говорит о том, что большая часть студентов время от времени подвергаются стрессам.

Основными причинами, вызывающими стресс, студенты выбрали следующие: 18% – финансовые трудности, 4% – проблемы в коллективе, 31% – проблемы в семье, 3% – одиночество; 18% – проблемы с учебой; 26% – проблемы со здоровьем. Это говорит о том, что главные причины стресса – проблемы в семье и проблемы со здоровьем.

На заключительный вопрос о том «Какие основные источники для получения информации о здоровом образе жизни?», мнение респондентов распределилось следующим образом: 2% – на учебных занятиях, 39% – СМИ; 56% – Интернет; 3% – специальная литература. Это говорит о том, что основной источник информации у студентов – Интернет.

В процессе преддипломной практики, проходившей на базе ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив» г. Белгород нами, было проведено авторское

социологическое исследование на тему «Популяризация здорового образа жизни среди молодежи».

В опросе приняли участие студенты, обучающихся в НИУ «БелГУ» на 1 и 5 курсах. Выборка составила N=100 человек, среди них 50 девушек и 50 юношей, в возрасте от 18 до 25 лет.

Основными результатами, полученными в ходе данного опроса можно назвать следующие:

- отказ от вредных привычек (30%), молодежь чаще относит к понятию здоровый образ жизни, в отличие от личной гигиены (5%);
- большая часть опрошенных студентов (60%) считают, что здорового образа жизни следует придерживаться;
- основной причиной, которая мешает придерживаться молодежи здорового образа жизни, является – недостаток времени (65%);
- большая часть ответивших студентов (40%) редко посещают врача;
- студенты постоянно принимают лекарственные средства (70%), в отличии от посещения врача (40%);
- число студентов, которые не занимаются спортом составило 39%, в то время как 43% занимаются регулярно;
- большая часть опрошенных студентов (75%) употребляют алкогольные напитки, но редко;
- данные ответы показывают, что большая часть ответивших (55%) не курят;
- большая часть студентов время от времени (60%) подвержены стрессам;
- главные причины стресса – проблемы в семье (31%) и проблемы со здоровьем (26%);
- основной источник информации у студентов – Интернет (56%).

Таким образом, популяризация здорового образа жизни среди молодежи является весьма актуальным направлением работы специалиста по работе с молодежью на сегодняшний день.

2.2. Паспорт проекта «Проведения дня здоровой молодежи на базе ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив»»

УТВЕРЖДАЮ:

(куратор)

УТВЕРЖДАЮ:

(председатель)

Начальник управления молодёжной политики
Белгородской области
(должность)

Директор ОГБУ «ЦМИ»
(должность)

_____/ В.В. Ивашев/
(подпись) (ФИО)
М.П.
«__» _____ 2019 г.

_____/ А.Н. Попов /
(подпись) (ФИО)
М.П.
«__» _____ 2019 г.

Паспорт проекта

ПРОВЕДЕНИЕ ДНЯ ЗДОРОВОЙ МОЛОДЕЖИ НА БАЗЕ ОГБУ «ЦЕНТР МОЛОДЕЖНЫХ ИНИЦИАТИВ»

(полное наименование проекта)

ПРИНЯТО К ИСПОЛНЕНИЮ:

(руководитель проекта)

студентка заочной формы обучения
направления подготовки

39.03.03 Организация работы с молодёжью

5 курса группы 05001251

/М.А. Шабельникова/

(подпись) (ФИО)

«__» _____ 2019 г.

Общие сведения о документе

Основание для составления документа:	постановление Правительства Белгородской области от 31 мая 2010 года №202-пп «Об утверждении Положения об управлении проектами в органах исполнительной власти и государственных органах Белгородской области»
Назначение документа:	регулирование взаимодействия между главными участниками проекта, укрепление полномочий и ответственности каждой из сторон в связи с осуществлением данного проекта
Количество экземпляров и место хранения:	публикуется в 3-х экземплярах, которые хранятся у руководителя проекта, куратора проекта и председателя экспертной комиссии по рассмотрению проектов
Содержание:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Календарный план-график работ по проекту 2. Бюджет проекта 3. Участие области в реализации проекта 4. Риски проекта 5. Команда проекта 6. Планирование коммуникаций 7. Заинтересованные лица, инвесторы
Изменения:	изменения в плане управления проекта выполняются путем оформления ведомости изменений

1. Группа управления проектом

Название и реквизиты организации	ФИО, должность, контактные данные представителя	Наименование и реквизиты документа, подтверждающего участие представителя в проекте
<p>Координирующий орган:</p> <p>Управление молодежной политики Белгородской области</p> <p>Телефон: +7 (4722) 35-31-17</p> <p>Адрес: 308015, Белгород, ул. Преображенская, 94</p>	<p>Куратор проекта:</p> <p>Ивашев Владимир Витальевич – начальник управления</p> <p>Телефон: +7 (4722) 27-63-23</p> <p>Адрес: город Белгород, улица Преображенская, 94</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>от «__» _____ 20__ г. № _____</p>
<p>Исполнитель:</p> <p>ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив»</p> <p>Телефон: +7 (4722) 23-27-58</p> <p>Адрес: 308015, Белгород, ул. Студенческая 17А</p>	<p>Руководитель проекта:</p> <p>Попов Александр Николаевич</p> <p>Телефон: +7 (4722) 58-99-26</p> <p>Адрес: город Белгород, улица Студенческая 17А</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>от «__» _____ 20__ г. № _____</p>

2. Основание для открытия проекта

1. Направление Стратегии социально-экономического развития Белгородской области:	2.3.6. Развитие культуры, молодежная политика
2. Индикатор (показатель) реализации Стратегии социально-экономического развития Белгородской области:	II. Установление положительной социальной среды и организация условий для результативной реализации человеческого потенциала и обеспечения качества жизни населения на основании динамичного формирования экономики региона
3. Наименование государственной программы Белгородской области	Государственная программа Белгородской области «Развитие кадровой политики Белгородской области на 2014-2020 годы» (утверждена постановлением Правительства Белгородской области от 30 декабря 2013 г. № 530-пп)
4. Наименование подпрограммы государственной программы Белгородской области	Государственная программа Белгородской области «Развитие физической культуры и спорта в Белгородской области на 2014-2020 годы»
5. Сведения об инициации проекта	Инициатор (ФИО, должность и контактные данные): Ивашев Владимир Витальевич – начальник управления молодежной политики области Телефон: +7 (4722) 31-65-35 Адрес: 308005, г. Белгород, пл. Соборная, 4 Дата регистрации: 17.01.2019

3. Цель и результат проекта

1. Измеримая цель проекта:	Организация и проведение на базе Центра Молодежных Инициатив Дня Здоровой Молодежи к 01.06.2019 года	
2. Способ достижения цели:	Сформирован и апробирован план проведения Дня Здоровой Молодежи, направленный на популяризацию здорового образа жизни среди молодежи	
3. Результат проекта:	<p style="text-align: center;">Результат</p> <p>Формирование стремления к здоровому образу жизни у молодежи как стилю жизни</p>	<p style="text-align: center;">Вид подтверждения:</p> <p>Фотоотчет и статья на сайте о проведенном мероприятии на сайте Центра Молодежных Инициатив НИУ «БелГУ»</p>
4. Требования к результату проекта:	<p style="text-align: center;">Требование</p> <p>1. Количество участников не менее 30 человек</p> <p>2. Проведение Дня Здоровья 01.06.2019 года.</p> <p>3. Наличие квалификации у приглашенных специалистов</p>	<p style="text-align: center;">Вид подтверждения:</p> <p>1. Результаты проведенного анкетирования среди студентов</p> <p>2. Явочный лист</p> <p>3. Трудовой стаж у приглашенных специалистов</p>
5. Пользователи результатом проекта:	Молодежь, обучающаяся в НИУ «БелГУ» на 1 и 5 курсах	

4. Ограничения проекта

БЮДЖЕТ ПРОЕКТА (руб.):	
Целевое бюджетное финансирование:	1450
– федеральный бюджет:	-
– областной бюджет:	650
– местный бюджет:	800
Внебюджетные источники финансирования:	1200
– средства хозяйствующего субъекта:	850
– заемные средства:	-
– прочие (указать):	350
Общий бюджет проекта:	2650
СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА (чч.мм.гг.)	
Дата начала проекта (план):	14.01.2019
Дата завершения проекта (план):	24.06.2019

5. Критерии оценки и характеристика проекта

КРИТЕРИИ УСПЕШНОСТИ ПРОЕКТА	
Наименование критерия	Показатель
Отклонение по бюджету (п.4)	Превышение на не более 550 руб. (5%) относительно базового бюджета проекта соответствует 20% успешности проекта
Отклонение по срокам:	Превышение на не более 11 дней относительно установленного срока окончания проекта соответствует 15% успешности проекта
Достижение результата проекта:	Наличие результата проекта соответствует 60% успешности проекта
Соблюдение требований к результату проекта:	Выполнение всех требований к результату проекта соответствует 25% успешности проекта
ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЕКТА	
Территория реализации проекта	Город Белгород
Уровень сложности проекта	Низкий
Тип проекта	Социальный

2.3. План управления проектом «Проведение Дня Здоровой Молодежи на базе ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив»»

УТВЕРЖДАЮ:
(куратор)

Начальник управления молодёжной политики
Белгородской области
(должность)

(подпись) / В.В. Ивашев/
М.П. (ФИО)
«__» _____ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
(председатель)

Директор ОГБУ «ЦМИ»
(должность)

(подпись) / А.Н. Попов /
М.П. (ФИО)
«__» _____ 2019 г.

**План управления проектом
ПРОВЕДЕНИЕ ДНЯ ЗДОРОВОЙ МОЛОДЕЖИ НА БАЗЕ ОГБУ «ЦЕНТР МОЛОДЕЖНЫХ ИНИЦИАТИВ»**
(полное наименование проекта)

ПРИНЯТО К ИСПОЛНЕНИЮ:
(руководитель проекта)

студентка заочной формы обучения
направления подготовки
39.03.03 Организация работы с молодёжью
5 курса группы 05001251

(подпись) /М.А. Шабельникова/
(ФИО)

«__» _____ 2019 г.

Общие сведения о документе

Основание для составления документа:	постановление Правительства Белгородской области от 31 мая 2010 года №202-пп «Об утверждении Положения об управлении проектами в органах исполнительной власти и государственных органах Белгородской области»
Назначение документа:	регулирование взаимодействий между ведущими участниками данного проекта, закрепление полномочий и ответственности каждой из сторон в связи с осуществлением проекта
Количество экземпляров и место хранения:	выпускается в 3-х экземплярах, каждый из которых хранится у руководителя проекта, куратора проекта и председателя экспертной комиссии по изучению проектов
Содержание:	<ul style="list-style-type: none"> 8. Календарный план-график работ по проекту 9. Бюджет проекта 10. Участие области в реализации проекта 11. Риски проекта 12. Команда проекта 13. Планирование коммуникаций 14. Заинтересованные лица, инвесторы
Изменения:	изменения в плане управления проекта выполняются путем формирования ведомостей изменений

1. Календарный план-график работ по проекту

Код задачи	Название задачи	Длительность, дни	Дата начала работ	Дата окончания работ (контрольная точка)	Документ, подтверждающий выполнение работы	ФИО ответственного исполнителя
1	Подбор методической литературы	7 дней	14.01.2019	21.01.2019	Методическая литература	Исполнитель проекта
2	Диагностика интересов и пожеланий учащихся по поводу Дня Здоровой Молодежи с помощью проведения анкеты	10 дней	21.01.2019	31.01.2019	Анкета	Исполнитель проекта
3	Разработка плана проекта по подготовке и реализации Дня Здоровой Молодежи	10 дней	31.01.2019	11.02.2019	План	Исполнитель проекта
4	Разработка содержания проекта Дня здоровья	13 дней	11.02.2019	25.02.2019	Содержание проекта	Исполнитель проекта
5	Подготовка списка учащихся,	5 дней	25.02.2019	01.03.2019	Список участников	Руководитель проекта

	желающих оказать помощь в подготовке и проведении Дня Здоровой Молодежи					
6	Привлечение специалистов	15 дней	01.03.2019	18.03.2019	Договор со специалистами	Администратор проекта
7	Формирование групп, распределение обязанностей среди учащихся по поводу проведения Дня Здоровой Молодежи	28 дней	18.03.2019	18.04.2019	Сформированы группы	Администратор проекта
8	Проведение Дня Здоровой Молодежи	1 день	1.06.2019	01.06.2019	Проведение мероприятия	Руководитель проекта
9	Проведение анкетирования	15 дней	01.06.2019	18.01.2019	Анкета	Руководитель
10	Подведение итогов	5 дней	18.06.2019	24.06.2019	Документ об итогах	Руководитель проекта, администратор проекта
Итого:		109 дней				

2. Бюджет проекта

БЮДЖЕТ ПРОЕКТА (руб.):	
Целевое бюджетное финансирование:	1450
– федеральный бюджет:	-
– областной бюджет:	650
– местный бюджет:	800
Внебюджетные источники финансирования:	1200
– средства хозяйствующего субъекта:	850
– заемные средства:	-
– прочие (указать):	350
Общий бюджет проекта:	2650
СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА (чч.мм.гг.)	
Дата начала проекта (план):	14.01.2019
Дата завершения проекта (план):	24.06.2019

3. Риски проекта

Наименование риска проекта	Ожидаемые последствия наступления риска	Мероприятия по предупреждению	ФИО ответственного исполнителя	Действия в случае наступления риска
Неудовлетворительные погодные условия	Дождь	Поиск альтернативного места проведения	Куратор проекта, руководитель проекта	Перенесение Дня Здоровья на другой день (на следующий выходной)
Низкая мотивация пользователей проекта	Недостаточное количество участников	Информирование путем создания афиши, брошюр и буклетов	Руководитель проекта	Работа с пришедшим количеством участников; проведение дополнительной рекламы; задействование социальных сетей и Интернета
Недостаточная компетентность специалистов	Низкий уровень квалификации	Тщательный отбор специалистов	Руководитель проекта	Программы обучения, переобучения и повышения квалификации

4. Команда проекта

№ п/п	ФИО, должность и основное место работы	Роль в проекте/выполняемые в проекте работы	Трудозатраты, дней	Основание участия в проекте
1	1. Директор Центра Молодежных Инициатив	Руководитель проекта	109 дней	Приказ о назначении рабочей группы
2	2. Заместитель директора по духовно-нравственному воспитанию ЦМИ	Куратор проекта	20 дней	Осуществление коммуникаций
3	3. Начальник отдела организационно-массовой работы ЦМИ	Администратор проекта	33 дня	Договор о проведении Дня Здоровой Молодежи
4	4. Начальник отдела технического обеспечения мероприятий ЦМИ	Исполнитель	29 дней	Проведение Дня Здоровой Молодежи
5	5. Начальник отдела творческих проектов и программ ЦМИ	Исполнитель	29 дней	Проведение Дня Здоровой Молодежи

5. Планирование коммуникаций

№ п/п	Какая информация передается	Кто передает информацию	Кому передается информация	Когда передает информацию	Как передается информация
1	Статус проекта	Руководитель проекта	Представителю заказчика, куратору	Еженедельно (вторник)	Электронная почта
2	Обмен информацией о текущем состоянии проекта	Администратор проекта	Участникам проекта	Еженедельно (четверг)	Телефонная связь, электронная почта
3	Документы и информация по проекту	Ответственный по направлению	Администратору проекта и адресаты	Не позднее сроков плана-графика	Электронная почта
4	О выполнении контрольной точки	Администратор проекта	Руководителю проекта, оператору мониторинга	Не позднее дня контрольного события по плану управления	Электронная почта
5	Отчет о выполнении блока работ	Администратор проекта	Группе управления, оператору мониторинга	Согласно сроку плана управления	Письменный отчет, электронная почта

6	Ведомость изменений	Администратор проекта	Группе управления, оператору мониторинга	По поручению руководителя проекта	Письменный отчет, электронная почта
7	Мониторинг осуществления проекта	Оператор мониторинга	В проектный офис	В день поступления информации	Совещание
8	Информация о наступивших или возможных рисках и отклонениях по проекту	Администратор проекта, ответственное лицо по направлению	Руководителю проекта	В день поступления информации	Телефонная связь
9	Информация о наступивших рисках и осложнениях по проекту	Руководитель проекта	Куратору	В день поступления информации	Телефонная связь, электронная почта
10	Информация о неустранимом отклонении по проекту	Руководитель проекта	Представителю заказчика, куратору	В день поступления информации	Совещание
11	Обмен опытом, текущие вопросы	Руководитель проекта	Рабочая группа и приглашенные	Не реже 1 раз в квартал	Совещание

12	Приглашения на совещания	Администратор проекта	Участники совещания	В день поступления информации	Телефонная связь, электронная почта
13	Передача поручений, протоколов, документов	Администратор проекта	Адресаты	В день поступления информации (незамедлительно)	Телефонная связь, электронная почта
14	Подведение итогов	Руководитель проекта	Представителю заказчика, куратору	По окончании проекта	Совещание

6. Заинтересованные лица, инвесторы

Заинтересованное лицо, инвестор	Должность, контактные данные
Для юридических лиц: Роль в проекте (инвестор): инвестор Название организации: НИУ «БелГУ» Адрес: город Белгород, улица Победы, д 85	Фамилия имя отчество: Полухин Олег Николаевич Адрес: город Белгород, улица Победы, д 85 Телефон: 7 (4722) 30-18-70

ГЛАВА III. ОПИСАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОЕКТА «ПРОВЕДЕНИЕ ДНЯ ЗДОРОВОЙ МОЛОДЕЖИ НА БАЗЕ ОГБУ «ЦЕНТР МОЛОДЕЖНЫХ ИНИЦИАТИВ»» И ОБОСНОВАНИЕ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ

3.1. Показатели реализации проекта и его социальной эффективности

Определим экономическую эффективность проекта «Проведение дня здоровой молодежи на базе ОГБУ «Центр молодежных инициатив». Первым шагом стало определение необходимых затрат.

Как видно из таблицы 1, осуществление мероприятий вписывается в рамки запланированного бюджета. Согласно паспорту проекта, в котором отображаются критерии оценки и характеристики проекта, реализация базового соответствует 20% успешности проекта.

Таблица 1

Расходы бюджета

Статья затрат	Объем затрат	Сумма, руб
1. Подбор методической литературы	Библиотека имени Н.Н. Страхова	
2. Диагностика интересов и пожеланий учащихся по поводу Дня Здоровья с помощью проведения анкеты	10 минут/анкета (всего $10*100/60=16$ часов)	
3. Разработка плана проекта по подготовке и реализации Дня Здоровой Молодежи		
4. Разработка содержания проекта Дня Здоровой Молодежи		
5. Приобретение технического оборудования	Скакалки, мячи, обручи, флажки, финишные ленты, таблички «Старт», «Финиш».	$250+400+700+350+500+175+175+100=2650$
6. Подготовка списка учащихся, желающих оказать помощь в подготовке и проведении Дня Здоровой Молодежи		
7. Привлечение специалистов		
8. Формирование групп, распределение обязанностей среди учащихся по поводу проведения Дня Здоровой Молодежи		

9. Проведение Дня Здоровой Молодежи		
Итого		2650

Еще 15% успешности даст выполнение условий по соблюдению сроков реализации проекта.

Цель проекта – организация и проведение Дня Здоровой Молодежи на базе ЦМИ достигнута. Следовательно, наличие результата проекта дает 60% к успешности проекта.

Проверим выполнение требований к результату:

1. Показатель «подбор методической литературы» достигнут, поскольку собран достаточный материал для проведения Дня Здоровой Молодежи.

2. Показатель «диагностика интересов и пожеланий учащихся», достигнут, поскольку успешно проведено анкетирование 50 студентов НИУ «БелГУ», которые интересуются своим здоровьем и готовы принять участие в дне здоровой молодежи.

3. Показатель «разработка плана и содержания проекта» реализован полностью, поскольку была поставлена цель и возможный результат, отмечены риски и бюджет проекта, а также организована команда проекта.

4. Показатель «приобретение технического оборудования» выполнен в полном объеме. Приобретено все необходимое спортивное и техническое оборудование для проведения дня здоровой молодежи (скакалки, мячи, обручи, флажки, финишные ленты, таблички «Старт», «Финиш»).

5. Показатель «подготовка списка учащихся, желающих оказать помощь» реализован, поскольку большое количество студентов, обучающихся в НИУ «БелГУ» проявили желание внести свой вклад в проведение Дня Здоровой Молодежи, что говорит о том, что современная молодежь проявляет интерес к собственному здоровью и здоровому образу жизни.

6. Показатель «привлечение специалистов» выполнен. К проведению дня здоровой молодежи было привлечено 2 специалиста, для помощи в организации и проведении дня здоровой молодежи.

7. Показатель «формирование групп, распределение обязанностей среди учащихся» реализован. В процессе разработки данного проекта были сформированы группы среди студентов, которые проявили желание принять участие в организации, а также распределены соответствующие обязанности.

8. В июне 2019 года в 10:00, согласно запланированному плану был проведен день здоровой молодежи.

Следовательно, осуществление всех требований к результату проекта соответствует 25% успешности проекта.

Таким образом, можно заметить, что к дате окончания данного проекта будут достигнуты все 100% проекта.

Проанализируем полученные дополнительные количественные показатели, подтверждающие важность и результативность представленного проекта.

1. Можно косвенно сказать, что увеличилось количество студентов, решивших заняться спортом и здоровым образом жизни на 18%. Этот показатель получен на основе результатов анкеты.

К качественным показателям, которые подтверждают социальную продуктивность проекта можно будет отнести следующие:

1. Проведение дня здоровой молодежи позволяет привлечь подрастающее поколение к проблеме здорового образа жизни, позволяет молодежи задуматься о собственном здоровье и его поддержании.

Не секрет, что на посещение спортивных секций и клубов современная молодежь тратит много денег. Поэтому реализация данного проекта, а также других проектов, ориентированных на здоровый образ жизни, позволит молодежи с любым уровнем дохода, воспользоваться данной возможностью.

2. Повышение грамотности в актуальном для молодежи вопросе. В современных условиях крайне важно сформировать у молодых людей интерес к собственному здоровью. Это позволит не только укрепить собственное здоровье, но и понизить вероятность появления болезней.

2. Привлечение специалистов позволит получить ответы на наиболее актуальные вопросы о ведении здорового образа жизни, о правильном режиме дня и правильном питании – важных составляющих здорового образа жизни.

Таким образом, социальная значимость представленного проекта заключается в пропаганде здорового образа жизни, заинтересованности учащихся к здоровому образу жизни, а также в формировании потребности в здоровом образе жизни.

3.2. Описание мероприятий проекта «Проведение Дня здоровой молодежи на базе ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив»»

Проведение Дня Здоровой Молодежи на базе ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив», безусловно, выступает социально-значимым проектом, который является несомненно перспективным и актуальным, потому что ориентирован прежде всего на привлечение внимания современной молодежи к проблеме здорового образа жизни, а также на занятия физической культурой и спортом. Рассмотрим более подробнее каждое из мероприятий данного проекта.

1. Выявление потребности в проведении Дня Здоровой Молодежи.

Отбор участников проводился путем сегментации посетителей ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив». В отбор попали студенты, обучающиеся в НИУ «БелГУ» с 1 по 5 курс, которые посещали данное учреждение с разнообразными целями. Работниками центра совместно с автором исследования было проведено анкетирование, в котором приняли 100 респондентов (50 девушек и 50 юношей) целевой аудитории. На основании

проведенного исследования было предпринято решение об актуальности и востребованности проведения Дня Здоровой Молодежи на базе данного центра.

2. Сценарий для проведения Дня Здоровой Молодежи.

Проведение Дня Здоровой Молодежи планируется провести 1 июня 2019 года в 10:00 на базе ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив», по сценарию, который будет включать в себя следующие этапы:

Вступление. Перед началом мероприятия звучат песни на спортивную тематику. Пока ведущий представляет всех присутствующих гостей и жюри, все участники выходят под вступительную музыку и собираются на площадке проведения мероприятия. После чего, участникам дается время – 5 минут, чтобы разделить на команды (5 команд по 10 человек). Потом идет представление, капитану дается 5 минут, чтобы представить себя и свою команду, озвучить название и девиз своей команды под музыкальное вступление. Главным требованием выступают отличительные особенности, которые выражаются в элементах одежды и своей эмблеме.

Впоследствии каждой команде раздается маршрутный лист. В котором, за каждое выполненное задание команда получают балл, которые впоследствии суммируются, а за каждое неправильно выполненное команда этот балл теряет. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов по проведенным эстафетам. После проведения вступительной части студентам дается 10-15 минут на проведение зарядки.

Основная часть. Включает в себя 11 эстафет, от прохождения которых будет зависеть какой приз получит команда.

Эстафета 1. «Зарядка». Здесь принимает участие вся команда, которая осуществляет выполнение системы утренней зарядки. Главное значение здесь имеет синхронность выполнения командой упражнений, и их правильность. На данное задание команде выделяется 5-7 минут и выбор комплекса упражнений.

Музыка выбирается членами жюри произвольно. Максимальный балл за данную эстафету – 5 баллов.

Эстафета 2. Бег 400 м.

Эстафета 3. Перетягивание каната.

Эстафета 4. «Прыжки в мешках». Каждому участнику эстафеты выдаётся по одному мешку. По сигналу жюри – первый участник каждой команды одевает мешок на ноги и поддерживая его, начинает осуществлять перемещение вперёд - прыжками до флажка и назад. И так до того момента пока вся команда не выполнит данное задание. Побеждает команда быстрее всех завершившая данное задание.

Эстафета 5. «4х100». Вначале капитану команды выдается эстафетная палочка. Потом каждого участника разводят по своему этапу. По свистку жюри начинается эстафета.

Эстафета 6. «Прыжки в длину с места». Каждый участник команды осуществляет прыжок. После чего длина прыжков всех участников команды суммируется. Победу одерживает команда, набравшая в зачете наибольшее количество очков.

Эстафета 7. «Стрелок». Возле каждой команды находится ведро. По очереди каждый из участников команды производит один бросок теннисным мячиком в ведро. В процессе происходит подсчитывание попаданий, побеждает команда, набравшая наибольшее количество попаданий. Одно попадание – один балл, один промах – минус балл. Максимум баллов, которые можно набрать, участвуя в данном задании – 5 баллов.

Эстафета 8. «Ведение мяча». Цель эстафеты заключается в том, чтобы успешно довести мяч до нужной цели (что-то вроде баскетбола). Побеждает команда, показавшая наименьшее время и наибольшее количество очков.

Эстафета 9. «Прыжки на скакалке». Каждому участнику команды выдается скакалка. В данном задании побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов. Один прыжок – один балл.

Эстафета 10. «Подтягивание на перекладине». Каждое подтягивание оценивается в 1 балл. Девочки и мальчики оцениваются по разным шкалам, побеждает команда, набравшая в сумме наибольшее количество баллов.

Эстафета 11. «Интеллектуальная». Каждой команде судья задает 10 вопросов, связанных со спортивной тематикой, на вопрос дается 1 минута, после чего команда должна огласить свой ответ. Важное значение имеет количество правильных ответов, которые впоследствии суммируются. За правильный ответ начисляется 1 балл. Максимум, который можно набрать за данный конкурс – 10 баллов. Заключение: После прохождения всех эстафет происходит подсчет баллов, и члены жюри объявляют победителя и получившиеся результаты. Награждение происходит в стиле олимпийского мероприятия, празднично и торжественно под спортивную музыку. Победившей команде вручается кубок. Командам, занявшим второе и третье место грамоты, остальные команды получают утешительные призы. В конце ведущий поднимает вопросы о здоровье и здоровом образе жизни, а также подчеркивает серьезное отношение ребят к физической подготовке и занятию физической культурой и спортом.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что данное мероприятие способствует популяризации физической культуры у студентов, формированию интереса к занятиям физической культурой, а также привитию здорового образа жизни среди студентов.

Проведение Дня Здоровой Молодежи позволит воспитать молодежь с помощью вовлечения в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные эстафеты и соревнования, которые помогают сформировать такие качества, как выносливость, мышление и силу.

Основные цели и задачи, поставленные нами в процессе проведения данного мероприятия, были реализованы в полном объеме. Ожидаемым результатом, которого будет являться увеличение количества молодых людей, вовлеченных в активную общественную деятельность.

3.3. Условия коммерциализации проекта «Проведение Дня Здоровой Молодежи на базе ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив»»

Для получения средств на реализацию и развитие проекта «Проведение Дня Здоровой Молодежи» могут быть привлечены средства НИУ «БелГУ», которые будут выделены на приобретение следующего спортивного инвентаря, необходимого для проведения эстафет на сумму 2650 руб.

Покупка необходимого инвентаря и привлечение специалистов будет входить в обязанности организатора мероприятия и автора исследования, среди которого могут быть выделены:

- расходы на составление анкет (1000 руб);
- 5 скакалок (250 руб);
- 2 мяча (400 руб);
- 7 обручей (700 руб);
- 10 флажков (350 руб);
- 5 финишных лент (500 руб);
- 5 табличек «Старт» (175 руб);
- 5 табличек «Финиш» (175 руб);
- канцелярские товары (100 руб);
- привлечение 2 специалистов (2000 руб);
- мультимедийная установка и музыкальная аппаратура;
- тематические плакаты о здоровом образе жизни.

Таким образом, проведение Дня Здоровой Молодежи на базе ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив» является неотъемлемой частью направления работы с современной молодежью.

Особенность подхода заключается в том, что все желающие смогут принять участие в данном мероприятии на бесплатной основе, а также задать интересующие вопросы экспертам относительно здорового образа жизни и его составляющих. Также для всех желающих, посетивших данное мероприятие будет проведена викторина на спортивную тематику, за которую можно будет получить сладкие призы,

Таким образом, проведение Дня Здоровой Молодежи на базе Центра Молодежных Инициатив НИУ «БелГУ» может стать неотъемлемой частью направления работы с молодежью. Особенность подхода заключается в том, что молодежь может задать наиболее интересующие вопросы специалистам, работающим на данном мероприятии.

Участники Дня Здоровой Молодежи смогут получить необходимую информацию о своем здоровье, а также почерпнуть новую информацию о физических упражнениях и правильной организации здорового образа жизни занятия физической культурой и спортом. По завершению проекта будут достигнуты все количественные и качественные показатели.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровый образ жизни – это совокупность физических и духовных мероприятий, направленных на сохранение жизнедеятельности индивида. Составляющие здорового образа жизни каждый человек определяет для себя индивидуально. Поэтому, для того, чтобы раскрыть понятие «здоровый образ жизни» необходимо более детально рассмотреть каждое из его составляющих, в числе которых особенно выделяются следующие:

1. Четкий режим дня;
2. Система правильного питания;
3. Отказ от вредных привычек;
4. Непрерывные физические нагрузки;
5. Соблюдение личной гигиены;
6. Психическое здоровье;
7. Профилактика заболеваний;
8. Психосексуальная жизнь.

Глобальной целью всего общества выступает введение в образовательные стандарты как можно больше направлений, относящихся к здоровому образу жизни. Следует, в первую очередь, проводить работу с семьей, с целью борьбы с вредными привычками.

Ребенку с детства следует ценить собственное здоровье и стараться следовать нормам здорового образа жизни. От того, насколько целенаправленно и результативно будет проводиться работа в данном направлении, будет зависеть как здоровье отдельного человека, так и потенциал всей страны.

В процессе прохождения преддипломной практики на базе ОГБУ «Центр Молодежных Инициатив» было проведено авторское социологическое исследование на тему «Популяризация здорового образа жизни среди молодежи».

Был проведен опрос студентов, обучающихся в НИУ «БелГУ», в котором приняли участие N=100 человек, среди них 50 девушек и 50 юношей, в возрасте от 18 до 25 лет.

В рамках дипломной работы были разработаны паспорт и план управления проектом «Проведение Дня Здоровой Молодежи» в соответствии с формами документов по управлению проектами и методическими рекомендациями по их заполнению.

В рамках разработанного проекта будут достигнуты все планируемые количественные и качественные показатели, подтверждающие значимость и эффективность проекта:

1. Показатель «подбор методической литературы» достигнут, поскольку собран достаточный материал для проведения Дня Здоровой Молодежи;

2. Показатель «диагностика интересов и пожеланий учащихся», достигнут, поскольку успешно проведено анкетирование 50 студентов НИУ «БелГУ», которые интересуются своим здоровьем и готовы принять участие в дне здоровой молодежи;

3. Показатель «разработка плана и содержания проекта» реализован полностью, поскольку была поставлена цель и возможный результат, отмечены риски и бюджет проекта, а также организована команда проекта;

4. Показатель «приобретение технического оборудования» выполнен в полном объеме. Приобретено все необходимое спортивное и техническое оборудование для проведения дня здоровой молодежи (скакалки, мячи, обручи, флажки, финишные ленты, таблички «Старт», «Финиш»);

5. Показатель «подготовка списка учащихся, желающих оказать помощь» реализован, поскольку большое количество студентов, обучающихся в НИУ «БелГУ» проявили желание внести свой вклад в проведении дня здоровой молодежи, что говорит о том, что современная молодежь проявляет интерес к собственному здоровью и здоровому образу жизни.

6. Показатель «привлечение специалистов» выполнен. К проведению дня здоровой молодежи было привлечено 2 специалиста, для помощи в организации и проведении дня здоровой молодежи.

7. Показатель «формирование групп, распределение обязанностей среди учащихся» реализован. В процессе разработки данного проекта были сформированы группы среди студентов, которые проявили желание принять участие в организации, а также распределены соответствующие обязанности.

8. В июне 2019 года в 10:00, согласно запланированному плану был проведен день здоровой молодежи.

Социальная эффективность проекта заключается в следующем:

1. Проведение дня здоровой молодежи позволяет привлечь подрастающее поколение к проблеме здорового образа жизни, позволяет молодежи задуматься о собственном здоровье и его поддержании.

Не секрет, что на посещение спортивных секций и клубов современная молодежь тратит много денег. Поэтому реализация данного проекта, а также других проектов, ориентированных на здоровый образ жизни, позволит молодежи с любым уровнем дохода, воспользоваться данной возможностью.

2. Повышение грамотности в актуальном для молодежи вопросе. В современных условиях крайне важно сформировать у молодых людей интерес к собственному здоровью. Это позволит не только укрепить собственное здоровье, но и понизить вероятность появления болезней.

2. Привлечение специалистов позволит получить ответы на наиболее актуальные вопросы о ведении здорового образа жизни, о правильном режиме дня и правильном питании – важных составляющих здорового образа жизни.

Таким образом, социальная значимость представленного проекта заключается в пропаганде здорового образа жизни, заинтересованности учащихся к здоровому образу жизни, а также в формировании потребности в здоровом образе жизни.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Российской Федерации [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд.: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/. – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.
2. Федеральный закон «Об ограничении курения табака» от 10.07.2001 г. №87-ФЗ [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд.: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_41140/ – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.
3. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 г. №323-ФЗ [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд.: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/ – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.
4. Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013 г. №15-ФЗ [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд.: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_142515/ – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.
5. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 г. №52-ФЗ [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд.: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_22481/ – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 г. №329-ФЗ [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд.: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

7. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова [Текст] / Н.М. Амосов // Алгоритм здоровья. – М.: Донецк, 2015. – 300 с.
8. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов. – М.: ООО «ТР-Принт, 2016. – 64 с.
9. Апанасенко, Г.П. Медицинская валеология [Текст] / Г.П. Апанасенко. – Киев, 2016. – 450 с.
10. Байер, К. Здоровый образ жизни [Текст] / К. Байер. – М.: Мир, 2016. – 368 с.
11. Барин, Л.Г. Мама, папа, я – здоровая семья [Текст] / Л.Г. Барин. – СПб.: Питер, 2015. – 254 с.
12. Бекон, Ф. Здоровый образ жизни [Текст] / Ф. Бекон. – М.: Мир, 2016. – 368 с.
13. Березин, И.П. Школа здоровья [Текст] / И.П. Березин. – Минск: Высшая школа, 2016. – 303 с.
14. Бестужев-Лада, И.В. Проблемы прогнозирования образа жизни в условиях развитого социалистического общества [Текст] / И.В. Бестужев-Лада. – Киев: Знание, 1975. – 29 с.
15. Боронина, Е.В. Пропаганда здорового образа жизни как средство профилактики вредных привычек среди подростков и молодежи [Текст] / Е.В. Боронина // Современная психология: материалы V Междунар. науч. конф. – Казань: Бук, 2017. – 350 с.
16. Брехман, И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье [Текст] / И.И. Брехман. – М.: Наука, 1987. – 127 с.
17. Бутакова, О.А. Определение состояния здоровья человека в конкретных экологических условиях [Текст] / О.А. Бутакова. – Нижний Новгород, 2016. – 120 с.
18. Бутенко, А.П. Социалистический образ жизни: проблемы и суждения [Текст] / А.П. Бутенко. – М.: Наука, 1978. – 365 с.

19. Виноградов, А.В. Активное формирование здоровья – главная задача валеологии / А.В. Виноградов, А.К. Мазепов // Материалы Второй всерос. науч.-практ. конф. «Здоровье и образование». – СПб., 1997. – С. 34-36.
20. Воеводина, О.Л. Здоровый малыш [Текст] / О.Л. Воеводина. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 232 с.
21. Воробьев, В.И. Слагаемые здоровья [Текст] / В.И. Воробьев. – Минск: Высшая школа, 2016. – 223 с.
22. Гендин, А.М. Условия и факторы формирования здорового образа жизни учащейся молодёжи в современных условиях [Текст] / А.М. Гендин. – Красноярск: РИО КГПУ, 2015. – 400 с.
23. Гончарук, С.В. Активный образ жизни и здоровье студента [Текст] / С.В. Гончарук. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2017. – 450 с.
24. Давыденко, Д.Н. Основы здорового образа жизни [Текст] / Д.Н. Давыденко // Вестник Балтийской академии. – 1996. – Вып. 9. – С. 15-24.
25. Димов, В.М. Здоровье как социальная проблема [Текст] / В.М. Димов // Социально-гуманитарные знания. – 1999. – № 6. – С. 171-185.
26. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни [Текст]: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности «Валеология» / В.И. Дубровский. – 2-е изд., доп. – М.: Retorika-A, 2001. – 558 с.
27. Елжова, Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / Н.В. Елжова. – М.: Феникс, 2016. – 224 с.
28. Жирова, Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников [Текст] / Т.М. Жирова. – М.: Панорама, 2015. – 144 с.
29. Зайцев, Н.К. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей [Текст] / Н.К. Зайцев, В.В. Колбанов // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 2017. – С. 148-153.
30. Запорожченко, В.Г. К понятию здоровый образ жизни [Текст] / В.Г. Запорожченко. – М.: Центр, 2015. – 92 с.

31. Запорожченко, В.Г. Образ жизни и вредные привычки [Текст] / В.Г. Запорожченко. – М.: Медицина, 2016. – 132 с.
32. Зудина, Р.О. Пароль в страну здоровья [Текст] / Р.О. Зудина. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 112 с.
33. Изуткин, А.М. Социология медицины [Текст] / А.М. Изуткин, В.П. Петленко, Г.И. Царегородцев. – Киев: Здоровья, 1981. – 184 с.
34. Келле, В.Ж. Теория и история: Проблемы теории исторического процесса [Текст] / В.Ж. Келле, М.Я. Ковальзон. – М.: Политиздат, 1981. – 290 с.
35. Климова, В.И. Человек и его здоровье [Текст] / В.И. Климова. – М.: Знание, 1990. – 224 с.
36. Козлова, В. Рациональная пирамида [Текст]: готовые разработки диетологов, рассказывающие о том, каким должно быть здоровое питание человека / В. Козлова // Будь здоров. – 2010. – № 8. – С. 5-10.
37. Коршунова, Н. 5 слагаемых здорового образа жизни [Текст] / Н. Коршунова // Здоровье. – 2002. – № 2. – С. 5-8.
38. Кумко, В.Д. Педагогика [Текст] / В.Д. Кумко. – Минск: Веды, 2002. – 287 с.
39. Куркович А.О. Здоровый образ жизни [Текст] / А.О. Куркович. – М.: Овал, 2002. – 233 с.
40. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни [Текст] / Г.И. Куценко Ю.В. Новиков. – М.: Профиздат, 1987. – 256 с.
41. Лещинский, Л.А. Берегите здоровье [Текст] / Л.А. Лещинский. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 303 с.
42. Лисицин, Ю.П. Здоровый образ жизни ребенка [Текст] / Ю.П. Лисицин, И.В. Полунина. – М.: О-во «Знание» РСФСР, 1984. – 32 с.
43. Лисицин, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. [Текст] / Ю.П. Лисицин. – М.: ГЕОТАР-Медия, 2015. – 350 с.

44. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст]: учеб. пособие / В.В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.
45. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов по спец. 050711 (031300) – Соц. педагогика / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2008. – 144 с.
46. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст] / Е.Н. Назарова. – М.: Академия, 2016. – 256 с.
47. Панкратьева, Н.В. Здоровье – социальная ценность: Вопросы и ответы [Текст] / Н.В. Панкратьева. – М.: Мысль, 2015. – 236 с.
48. Потемкина А.В. Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью [Электронный ресурс] / А.В. Потемкина // Методобъединение РГБМ: [сайт]. – М., 2008-2011. – Режим доступа к изд.: http://vmo.rgub.ru/lib_activity/practice/rgbm_7.php – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.
49. Сидоров, П.И. Общественное здоровье и социальные недуги [Текст] / П.И. Сидоров, В. Т. Ганжин. – Архангельск: Изд-во Арханг. гос. мед. акад., 1995. – 320 с.
50. Синягина, Н.Ю. Здоровье как образ жизни [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – № 2. – С. 41-47.
51. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие [Текст] / И.И. Соковня-Семенова. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 250 с.
52. Спиноза, Ф. Основы здорового образа жизни [Текст] / Ф. Спиноза. – М.: Гостехиздат, 2015. – 924 с.
53. Изуткин, Д.А. Степанов А. Д. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования [Текст] / Д.А. Изуткин, А.Д. Степанов // Советское здравоохранение. – 1981. – № 5. – С. 32-44.

54. Толстых, В.И. Образ жизни. Понятие. Реальность, проблемы [Текст] / В.И. Толстых. – М.: Наука, 1980. – 212 с.

55. Всемирная организация здравоохранения о здоровом образе жизни [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд.: <http://www.ippk.arkh-edu.ru/doc/detail.php?ID=832574>

56. Всероссийский конкурс проектов по здоровому образу жизни «Здоровая Россия» [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд.: <http://zdorovo-russia.ru/projects> – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

57. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд.: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/> – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

58. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд.: <https://natura.ru/zdorovyj-obraz-zhizni/> – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

59. Программа ВОЗ «Здоровые города» [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд.: <http://www.euro.who.int/healthy-cities> – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

60. Статистика алкоголизма в России» [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд.: <http://нарколог-на-дом.москва/statistika-alkogolizma-v-rossii-sredi-molodezhi-podrostkovyj.html> – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

61. Формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд.: <http://government.ru/news/28745/> – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.