



## **Здоровье – образ жизни!**

### **1. Название компании – описание компании.**

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы» – крупнейшее медицинское учреждение наркологического профиля в Европе. В Центре работает более трех тысяч специалистов, которые занимаются профилактикой и лечением различных видов химической и нехимической зависимости. МНПЦ наркологии ведет активную научную деятельность и сотрудничает с ведущими международными научными школами.

Центр профилактики зависимого поведения (ЦПЗП) является структурным подразделением МНПЦ наркологии. Центр профилактики осуществляет научно-методическую разработку, планирование, организацию, координацию и участие в осуществлении мероприятий по медицинской, медико-социальной, медико-психологической профилактике зависимого поведения в городе Москве.

Главной целью профилактической деятельности является сокращение употребления психоактивных веществ и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Данная цель осуществляется путем информирования населения о последствиях употребления алкоголя, табачных изделий, наркотических и психотропных веществ, раннего выявления лиц с факторами риска развития зависимого поведения, семейного консультирования и формирование у граждан мотивации к личной ответственности за свое здоровье.

Одним из направлений деятельности Центра профилактики зависимого поведения является организация работы волонтерских команд. С этой целью создан Проект «Здоровье – образ жизни», направленный на развитие волонтерского движения по популяризации здорового образа жизни.

## 2. Проблема.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) именно образ жизни является решающим фактором в сохранении здоровья. Соблюдение принципов ЗОЖ позволяет сократить риск возникновения заболеваний и существенно повысить качество и продолжительность жизни.

Здоровый образ жизни – это поведение и мышление человека, обеспечивающее охрану и укрепление его здоровья.

При этом все знают о том, как важно «вести здоровый образ жизни», но мало кто переносит эти знания на себя, своих друзей и близких: у людей нет понимания, как сильно образ жизни влияет на состояние здоровья, общее самочувствие, привлекательный внешний вид и сохранение физической формы. О ценности здоровья обычно начинают задумываться только после возникновения серьезных заболеваний. Как мотивировать людей вести здоровый образ жизни?

## 3. Задание

1. Создать профилактическую команду (3-5 человек) для подготовки и реализации проектов по информированию и мотивированию на ведение здорового образа жизни (целевая аудитория – учащиеся вашего образовательного учреждения).
2. Изучить отечественные и зарубежные информационные кампании по повышению осведомленности о здоровом образе жизни, которые проводятся в учебных заведениях.
3. Пройти обучающий курс по Проекту при МНПЦ наркологии.
4. Разработать проект по информированию и мотивации на ведение здорового образа жизни (комплекс мероприятий, которые будут проводиться командой в образовательном учреждении).
5. Создать сетевую онлайн-поддержку своего проекта (ведение страницы в социальной сети ВКонтакте).
6. Провести запланированные мероприятия в своей школе/колледже.

7. Разработать план-проект широкомасштабных акций мотивирования населения на ведение здорового образа жизни, которые могут проводиться в городе Москве.

#### **Ожидаемый результат работы:**

- В школе/колледже создана волонтерская команда, которая активно занимается популяризацией здорового образа жизни среди обучающихся.
- Командой самостоятельно разработаны и реализованы мероприятия, направленные на мотивацию детей и подростков на ведение здорового образа жизни и обучения навыкам ЗОЖ.
- Проведен анализ мероприятий и оценка их эффективности.
- На основании полученных выводов разработан план мероприятий, направленных на популяризацию ЗОЖ, которые могут проводиться для жителей города.

#### **4. Как решить задание?**

##### **Этап 1 – создание профилактической команды.**

Создать профилактическую команду, состоящую из обучающихся (3-5 человек), в одной образовательной организации может быть несколько команд.

Каждая из команд продумывает тему своего проекта, его материально-техническое обеспечение (возможно, вам понадобятся компьютер, мультимедиа-проектор, визуализационные материалы, помещение, где вы будете их хранить и т.д.).

##### **Этап 2 – теоретическая подготовка.**

Изучить отечественные и зарубежные практики по проведению информационных кампаний среди населения, посвященных здоровому образу жизни. Определить, какие из этих практик подходят для реализации силами вашей школы/колледжа.

### **Этап 3 – разработка плана проекта.**

Разработать мероприятия, направленные на информирование и мотивирование обучающихся на ведение здорового образа жизни. Создать сетевую онлайн-поддержку проекта (страницу в социальной сети ВКонтакте).

### **Этап 4 – работа профилактической команды.**

Реализовать разработанный проект: провести информирование и мотивирование на ведение здорового образа жизни среди обучающихся и, при желании, преподавательского состава, обучить их навыкам здорового образа жизни.

### **Этап 5 – оценка и анализ результатов, подготовка будущего проекта.**

Провести анализ результатов проведенных мероприятий. Используя полученный опыт проведения информационных и мотивационных кампаний в рамках своего образовательного учреждения, разработать план будущего проекта по обеспечению условий для проведения широкомасштабных акций и мотивирования населения на ведение здорового образа жизни.

## **5. Требования к презентации решения**

Мы ожидаем увидеть:

- презентацию, в которой будет представлена команда, отражен каждый этап работы над проектом, показаны фото мероприятий (формат – презентация PowerPoint);
- короткое видео о проведении профилактической кампании (формат – ссылка на youtube.com);
- отчет о ходе работы над кейсом, в котором
  - ✓ детально описаны все сделанные командой действия,
  - ✓ самостоятельно проанализированы плюсы и минусы проведенной работы, а также трудности, с которыми вы столкнулись при проведении профилактической работы,
  - ✓ разработана концепция проекта по информированию и мотивированию населения на ведение здорового образа жизни в масштабах всего города с учетом опыта, полученного при проведении самостоятельной профилактической кампании в образовательном учреждении (формат – doc/docx).

## 6. Как будут использоваться результаты Проекта?

Лучшие команды смогут провести свои профилактические мероприятия в образовательных и спортивных учреждениях Москвы в 2021 году, а также поучаствовать в массовых профилактических мероприятиях вместе с сотрудниками Центра профилактики зависимого поведения.

## 7. Кто может помочь?

Катюрина Дарья Сергеевна – медицинский психолог Центра профилактики зависимого поведения ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»  
Эл. почта: d.katyurina@yandex.ru

## 8. Календарь работы над кейсом

*Указаны ориентировочные даты, точная информация о каждом этапе будет сообщаться дополнительно.*

Событие	Дата, месяц	Место проведения
Знакомство с кейсом педагогов и участников конкурса	Сентябрь - октябрь	Поддержка по электронной почте/телефону
Ярмарка кейсов	Октябрь 2020 г.	Личная встреча
Промежуточный отчет по Этапу №1 (утверждение состава команды, названия команды и девиза)	До 20 октября 2020 г.	Электронная почта
Знакомство команд со специалистами компании, ответы на первые вопросы	Ноябрь (первая декада)	Личная встреча

Консультации специалистов компании	Ноябрь – декабрь	Электронная почта/телефон/ личная встреча (Центр профилактики зависимого поведения)
Промежуточный отчет по Этапу №2 (теоретический анализ проблемы)	До 20 ноября 2020 г.	Электронная почта
Обучающий семинар при МНПЦ наркологии	Декабрь (первая декада)	Личная встреча
Промежуточный отчет по Этапу №3	До 20 декабря 2020 г.	Электронная почта
Промежуточный отчет по Этапу №4	До 20 марта 2021 г.	Электронная почта
Отборочный тур	22-29 марта 2021 г.	Дистанционно
Конференция проектов	Апрель 2021 г.	Личная встреча

## 9. Какие учебные предметы будут полезны?

Психология, биология/медицина, обществознание, право, социология, иностранные языки (изучение литературы и сайтов на иностранных языках, поскольку есть задача изучения зарубежного опыта), информатика.

## 10. Дополнительная информация и вспомогательные материалы

- Сайт МНПЦ наркологии <http://narcologos.ru>, раздел «Профилактика»
- «ЗДРАВКОМ» - online журнал о здоровье и здоровом образе жизни <http://zdravkom.ru/>
- Федеральный закон об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_142515/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_142515/)
- Проект Минздрава РФ «Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» [https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Strategy\\_ZOCH-2025.pdf](https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Strategy_ZOCH-2025.pdf).

- Проект Министерства здравоохранения РФ «Концепция по борьбе с курением с 2017 до 2022 года» <http://www.rbc.ru/society/09/01/2017/5873a0a29a794723f1cfe269>
- Аршинова В. В. Системная профилактика зависимого поведения. М.- 2012
- Орлова Э.А. Теоретическая модель образа жизни. Книга автора: Социокультурное пространство обыденной жизни: Методическое пособие по курсу "Культурная антропология". - М.:ГАСК, 2002.

## **11. Награды авторам лучших проектов**

- Переходящий кубок Межрегиональной молодежной общественной организации «Военно-патриотический клуб "Русь"»
- Дипломы участникам и педагогам-кураторам
- Подарки и сертификаты всем финалистам Проекта
- Лучшие профилактические команды будут участвовать в профилактических мероприятиях в парках, выставочных центрах и других площадках города Москвы

## **12. Критерии оценивания работ по кейсу**

### **1. Командная работа**

0 – в команде нет четкого распределения ролей и зон ответственности, большая часть работы сделана одним из членов команды или куратором;

1 – в команде распределены роли и зоны ответственности, однако есть отдельные участники команды, чье присутствие в команде номинально – они переложили свои задачи на других участников;

2 – в команде распределены роли и зоны ответственности, работа над проектом проведена в соответствии с этим распределением, каждый из участников команды внес свой вклад в результаты работы над проектом.

### **2. Умение видеть проблему, сформулировать цель и достичь результата, отвечающего цели**

0 – не видит проблемы, цель сформулирована нечетко, результат неясен;

1 – проблему видит частично; чтобы понять цель приходится задавать много вопросов; результат достигнут частично;

2 – видит проблему, четко формулирует цель, результат соответствует заявленной цели.

### **3. Умение разделить цель на задачи для более эффективного поиска решения**

0 – разделение на задачи отсутствует;

1 – решение выделенных задач не в полной мере позволяет достичь цели проекта;

2 – решение выделенных задач в полной мере позволяет достичь цели проекта.

## **4. Выполнение этапа 2 – теоретическая подготовка**

### **4.1. владение понятийным аппаратом**

0 – совсем не владеет;

1 – частично может объяснить понятия;

2 – владеет достаточно для работы над проектом и достижения цели проекта.

### **4.2. изучение истории вопроса и опыта решения данной проблемы со ссылками на источники**

0 – не изучалось;

1 – изучалось, но не достаточно для достижения цели проекта;

2 – изучалось достаточно для достижения цели проекта.

### **4.3. уместное использование теоретических знаний для достижения поставленной цели**

0 – совсем не использует теоретические знания, хотя это нужно для достижения поставленной цели;

1 – использует частично;

2 – использует теоретические знания там, где это нужно для достижения цели проекта.

### **4.4. выбор методов исследования (например, интервью; анкетный опрос; проведение эксперимента и т.д.)**

0 – методы выбраны не адекватно поставленной цели;

1 – методы выбраны адекватно поставленной цели, но не обоснованно;

2 – методы выбраны адекватно и обоснованно.

### **4.5. анализ результатов**

0 – нет анализа результатов исследования;



1 – анализ результатов есть, но не связан с целью проекта;

2 – анализ результатов есть и связан с целью проекта.

## **5. Выполнение этапов 3 и 4 по теме кейса**

### **5.1. наличие не менее 3-х мероприятий, цель которых соответствует теме проекта**

0 – нет;

1 – мероприятие формально соответствует теме, цель до конца не достигнута;

2 – проведенные мероприятия соответствуют поставленной цели и носят профилактический характер для заявленной аудитории.

### **5.2. обоснованность критериев выбора решения**

0 – отсутствует;

1 – критерии выбора приведены, нет обоснования, почему выбраны именно эти критерии, нет четкого соответствия с поставленной организацией-работодателем задачей;

2 – критерии выбора решения приведены и обоснованы, соответствуют задаче, поставленной организацией-работодателем.

### **5.3. соответствие мероприятий принципам профилактической работы**

0 – мероприятия нарушают принципы профилактической работы;

1 – мероприятия в целом соответствуют принципам проведения профилактической работы, однако имеется ряд ошибок;

2 – мероприятия соответствуют принципам проведения профилактической работы.

### **5.4. предлагаемое решение проблемы**

0 – отсутствует;

1 – есть, но не соответствует требованиям, указанным организацией-работодателем в кейсе, а также целям, поставленным командой;

2 – есть и соответствует требованиям, указанным организацией-работодателем в кейсе и целям, изначально поставленным командой.

### **5.5. значимость для практики, возможность реализации**

0 – предлагаемое решение не может быть реализовано;

1 – предлагаемое решение может быть реализовано, однако неэффективно по сравнению с другими существующими решениями;

2 – предлагаемое решение может быть реализовано и эффективно по сравнению с другими существующими решениями.

## **6. Качество презентации**

### **6.1. умение структурировать материал, логично и последовательно его излагать**

0 – совсем не умеет;

1 – структура материала и логика подачи нуждается в доработке;

2 – ясная логика и структура подачи материала.

### **6.2. умение объяснить и защитить свои идеи**

0 – совсем не умеет;

1 – отдельные идеи объясняются хорошо;

2 – команда убедительно отстаивает свои идеи.

## **7. Оригинальность решения**

0 – в проекте нет оригинальных идей и подходов;

1 – есть отдельные оригинальные идеи;

2 – в проекте наблюдается действительно творческий подход.

## **13. Допуск команд к решению кейса Проекта**

**Количество команд, которые могут решать кейс:** без ограничений.

**Географическое местоположение команд, которым целесообразно решать кейс:** город Москва.

**Необходимость мотивационного эссе:** нет.

**Необходимость прохождения тестирования:** нет.