ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА — НАШ ВКЛАД В БУДУЩЕЕ СТРАНЫ









Второй региональный форум

социальных проектов

Что может быть хуже поздней осени? Низкое серое небо, дождь вперемешку со снегом, стылый ветер, постоянные гриппы и простуды. Разве что такая же осень, но в муравейнике мегаполиса, среди вечной толкотни и скученности. Итог — подавленное настроение, бесконечные очереди в поликлиниках. Поневоле задумываешься: а можно ли если не продлить весну и лето, то хотя бы сохранить их в себе? Оказывается, можно. Только делать это надо смолоду, а именно — беречь и приумножать данное от природы здоровье. Встречать утро бодрой гимнастикой, а не головной болью, а вечер — прогулкой в парке, а не застольем в прокуренном кабаке. И тогда действительно получится, как в песне: «У природы нет плохой погоды».

Символично это или нет, но именно в эти хмурые предзимние дни, с 13 по 15 ноября 2013 г., в уютном московском парк-отеле «Велес», расположенном возле станции метро «Планерная», состоялся II Региональный форум социальных проектов «Здоровье человека — наш вклад в будущее страны». И, что показательно, форум был прежде всего молодежным. Среди его многочисленных участников — представители общественных объединений, некоммерческих организаций, но в основном студенты и волонтеры из разных регионов России. Это люди, заинтересованные не только в поддержании своего здоровья, но прежде всего в пропаганде здорового образа жизни, его максимально широком распространении,

а значит, заинтересованные в действительно здоровом поколении.

Мероприятие было организовано Международным институтом Питирима Сорокина — Николая Кондратьева совместно с Институтом экономических стратегий РАН при поддержке Лиги здоровья нации.

Программа форума оказалась весьма насыщенной: одно- и двухдневные тренинги, лекции, мастер-классы и семинары по наиболее актуальным проблемам здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. В качестве экспертов в работе форума принимали участие А.И. Агеев, директор Международного института Питирима Сорокина —

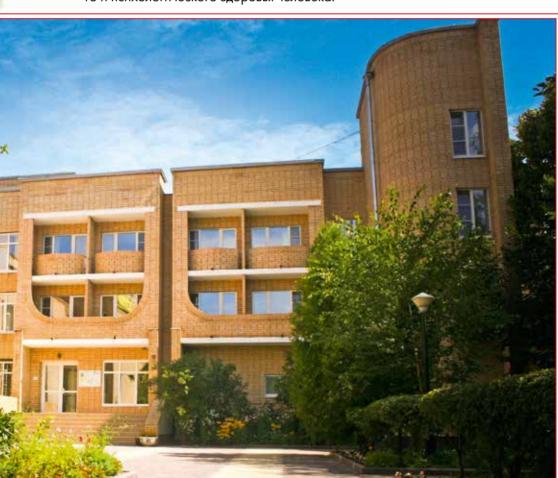
II Региональный форум социальных проектов «Здоровье человека — наш вклад в будущее страны», организованный Международным институтом Питирима Сорокина – Николая Кондратьева, осуществлен на средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 29.03.2013 № 115-рп «Об обеспечении в 2013 году государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, реализующих социально значимые проекты и участвующих в развитии институтов гражданского общества» и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации».



«Здоровье человека — наш вклад в будущее страны»

Николая Кондратьева, генеральный директор Института экономических стратегий Отделения общественных наук РАН, доктор экономических наук, профессор, академик РАЕН; **А.А. Головин**, доцент Международной академии трезвости, член правления РОО «Союз борьбы за народную трезвость» и РМОО «Молодежь за трезвую столицу»; **А.В. Евтеев**, первый заместитель Центра изучения боевых искусств и оздоровительных практик «Дамо»; **И.Ю. Зорин**, ветеран военной разведки, ветеран Афганистана, обладатель черного пояса по каратэ, инструктор по ножевому и рукопашному бою; **А.А. Карпачев**, председатель правления РОО «Союз борьбы за народную трезвость», практикующий психолог, академик Международной академии трезвости; **Н.П. Николаев**, вице-президент Общероссийской общественной организации малого и среднего предпринимательства «ОПОРА РОССИИ»; **П.А. Попов**, руководитель медицинского центра «Третья медицина доктора Попова»; **О.В. Твардовская**, психолог, семейный консультант, специалист в области коррекции веса.

Занятия были спланированы таким образом, чтобы все участники смогли в полном объеме освоить теоретические знания, практические навыки, а также познакомиться с конкретными примерами здорового образа жизни, включая противодействие социально опасным зависимостям, поддержание физического и психологического здоровья человека.











Начальным этапом работы форума стал молодежный семинар «Трезвость и жизнь» под руководством **А.А. Головина**. Лектор рассказал о масштабах распространения алкогольно-наркотической зависимости в России и мире, раскрыл причины низкой осведомленности населения о вреде алкоголя и курения, сформулировал критерии самооценки уровня пристрастия человека к алкоголю, обозначил пути преодолении данных социальных недугов и роль в этом процессе Союза борьбы за народную трезвость.

Второй день работы форума начался с приветствий оргкомитета его участникам, после чего состоялась лекция-тестирование **О.В. Твардовской** «Мотивация достижения успеха и избегания неудач». После занятия участники получили материалы по профилактике ВИЧ-инфекции, предоставленные Московским городским центром профилактики и борьбы со СПИД.

А.В. Евтеев провел практическое занятие на тему «Осознанное движение в осознанной жизни. Оздоровительная гимнастика тайцзицюань в современном мире». Его участники узнали о значении гармоничного духовного и физического развития человека для счастливой и здоровой жизни, смогли почувствовать на себе эффект дыхательных упражнений гимнастики цигун. После постижения премудростей современной психологии его участники с удовольствием обнимали воображаемые деревья, искали в себе центр силы и медитативно черпали энергию из окружающего пространства.

От обретения гармонии с окружающим миром участники форума плавно перешли к тренингу **И.Ю. Зорина** «Социальное здоровье. Психология самообороны» — урок самообороны от офицера спецназа.

После вкусного и полезного обеда в ресторане парк-отеля «Велес» состоялся мастер-класс **О.В.Твардовской** на тему «10 отличий успешных людей от неуспешных», вызвавший большой интерес у собравшихся.

Завершился этот день мастер-классом «Здоровье лидера», который провел специальный гость форума
П.А. Попов.

Заключительный день работы форума начался с погружения в волшебную атмосферу китайской чайной церемонии «Чайная медитация с дегустацией традиционного чая тиегуанинь», проведенной под руководством **А.В. Евтеева.** Участники форума получили уникальные знания о том, что чай — это больше, чем просто напиток; если правильно его употреблять, он может стать одним из важных ключей к здоровью и долголетию.

За чайной церемонией последовало еще одно практическое занятие под руководством **И.Ю.Зорина**: «Эффективная самооборона. Противостояние уличной агрессии», на котором участники форума проанализировали возможные конфликтные ситуации и эффективные способы их разрешения.









Завершился учебный день лекциями **А.А. Карпачева** «Метод Г.А. Шичко — основа формирования сознательной трезвости человека, семьи, общества» и «Пути развития трезвеннического движения».

Последним по порядку (но не по значимости) этапом форума стал «круглый стол», в ходе которого команды участников представили свои социальные проекты, направленные на оздоровление населения своего региона или внедрение здоровых моделей поведения в масштабе всей страны. Всего в конкурсе инновационных социальных проектов приняли участие девять команд, предложивших свои социальные проекты на рассмотрение жюри форума (в качестве экспертов выступали А.И. Агеев, А.А. Карпачев, И.Ю. Зорин и И.Ю. Бестужев).

В соответствии с регламентом форума каждой команде на устное выступление выделялось по 5 минут, еще 5 минут отводилось для того, чтобы выступающие ответили на вопросы аудитории. Порядок выступления команд определялся путем жеребьевки. По единодушному мнению экспертов, все проекты, представленные участниками на «круглом столе», отвечали поставленным задачам и потому заслуживали внимания, признания и поддержки.

В презентации волгоградской команды Центра общественных инициатив «Оптимум» «Стежки-дорожки, или Самый демократичный социальный проект» основной упор был сделан на привлечение молодежи к здоровому образу жизни посредством некоммерческого туризма в стороне от привычных туристических маршрутов. В частности, участниками команды были разработаны маршруты по побережью озера Байкал, по Карелии и в Карпах.

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых представил на форуме программу «ЗОЖ — здоровый образ жизни». Целью программы является активная пропаганда здорового образа жизни в молодежной среде и создание оптимальных условий для его воплощения. Ожидаемые результаты проекта: ориентация молодежи на здоровый образ жизни, формирование активной жизненной позиции, подготовка к действиям в условиях экстремальной ситуации и культурное развитие молодежи.

Рязанский государственный университет им. С.А. Есенина представил проект «Здоровый человек — здоровая Россия», направленный на популяризацию ценностей здорового образа жизни среди молодежи и формирование активной жизненной позиции. Для реализации проекта предусмотрена активная пропаганда здорового образа жизни и проведение массовых спортивно-оздоровительных мероприятий при поддержке руководства Рязанской области.

Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова представил проект «Физорг», нацеленный на распространение здорового образа жизни среди молодежи и формирование активной жизненной позиции.













Для реализации проекта предусмотрена активная пропаганда здорового образа жизни и проведение массовых спортивно-оздоровительных мероприятий.

Проект «Таргетированные микробы в борьбе за здоровый образ жизни» команды Московского инженерно-физического института предусматривает выведение таргетированных микробов для целенаправленного уничтожения алкоголя, табака и наркотиков на планете Земля, а также колонизацию Луны путем выселения туда недовольных элементов. Хотя проект не занял призового места, по мнению экспертов, приз зрительских симпатий за оригинальность концепции и ее подачу команда заслужила честно.

В проекте Пермского политехнического университета «Здоровье человека — наш вклад в будущее страны» основной акцент был сделан на активную пропаганду здорового образа жизни среди учащейся молодежи. Помимо презентации проекта участники команды поделились опытом успешной реализации программы «ПНИПУ — территория здоровья» в Пермском политехническом университете.

Московская команда Высшей школы экономики представила на форуме программу «Здоровый образ жизни среди молодежи». Участники также поделились уже имеющимся опытом реализации этой программы (совместные мероприятия, туристические походы, спортивные состязания).

Команда Саранского гуманитарного института представила на форуме программу «Здоровое поколение». По мнению участников команды, одной пропаганды здорового образа жизни недостаточно, необходима сильная мотивация к его поддержке. В частности, по утверждению капитана команды, «у молодых людей не должно оставаться свободного времени, которое они могли бы потратить на вредные привычки». Институт имеет богатый опыт проведения таких кампаний, студенты института неоднократно становились победителями спортивных и рекреационных мероприятий.

Городская волонтерская организация из Черноголовки «Дорогой добра» помимо проекта поделилась богатым опытом волонтерской работы: проведение детских и юношеских мероприятий, слетов, патронаж престарелых и инвалидов, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

В качестве критериев оценки проектов были выбраны современность, актуальреализуеность, мость, социальный охват, перспективность, межведомственность подхода, влияние на первопричину, степень научности и государственной значимости проекта.



ЛАБОРАТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

По результатам голосования наивысшую суммарную оценку экспертов получил проект команды Саранского гуманитарного института в составе В.Б. Соколова и О.С. Трубкиной. Второе место занял проект команды Пермского политехнического института, подготовленный и представленный на суд жюри Ж.А. Мингалевой, Л.Н. Депутатовой, М.А. Лутченко и Е.А. Санниковой; третье — проект команды Городской волонтерской ассоциации из Черноголовки, которую представляли Ю.С. Петрушина, Д.В. Королева, А.О. Пирогов, Д.С. Синяев, Н.С. Чинун и А.А. Потяйкина.

Приз зрительских симпатий разделили между собой команды НИЯУ МИФИ и Костромского государственного университета.

Победители были награждены ценными призами, а также сертификатами на право публикации в журнале «Экономические стратегии».

Все участники форума помимо новых знаний и практических навыков получили обширный раздаточный материал по теме здорового образа жизни, включая подборку статей журнала «Экономические стратегии».

Участники мероприятия отметили высокий уровень приглашенных экспертов и организации мероприятия в целом. Они выразили готовность применять полученные навыки на практике, делиться знаниями с коллегами и знакомыми, поддерживать связь друг с другом, а также желание принять участие в последующих подобных мероприятиях. Все участники форума проявили себя как активные, творческие, открытые к новым знаниям и позитивно настроенные люди, сознательные граждане России, которым небезразлично будущее страны и которые готовы своим деятельным участием внести посильный вклад в оздоровление населения России.

Форум завершился. Отягощенные полученными знаниями, навыками и ценными призами, полные сил и энергии, разъехались его участники. И если работу форума можно сравнить с пламенем костра, разведенного в промозглой ноябрьской ночи, то участвовавшие в нем юноши и девушки — это искорки. Искорки лучшего будущего, будущего здоровой России!



