



**Региональный межведомственный проект
«ЖЕНЩИНА - ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ»**

Руководитель проекта - заместитель главного врача ГБУЗ ЯНАО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», к.б.н.
ПОЛОВОДОВА НАТАЛЬЯ СЕРГЕЕВНА



ПРОЕКТ «ЖЕНЩИНА - ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ». АКТУАЛЬНОСТЬ



Именно от женщины зависит насколько здоровыми вырастут ее дети



Образ жизни человека во многом определяется привычками, питанием и организацией досуга, которые формируются в семье и находятся в руках матери, жены. Именно женщины следят за питанием, физической активностью, режимом дня, создают гармонию в семейных отношениях. Именно женщины противостоят вредным привычкам



«Главная цель глобального женского сообщества - повышение качества жизни людей» (В.И. Матвиенко)

Женщина – хранительница семейного очага: она прививает ЗОЖ не только своим детям, но и всей своей семье – супругу, родителям, близким родственникам

Здоровая женщина – это здоровая нация!



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА «ЖЕНЩИНА - ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ»



Повысить уровень грамотности и степень вовлеченности ямальских женщин в сохранение и укрепление здоровья семьи

Задачи Проекта

1

Оценить уровень знаний ямальских женщин о сохранении и укреплении здоровья семьи до и после реализации проекта

2

Провести образовательный курс с учетом полученных данных

3

Провести конкурс «Модель здоровья» среди участниц проекта

4

Организовать широкое информационное сопровождение мероприятий проекта для вовлечения населения в сохранение и укрепление здоровья семьи

Уровни грамотности в вопросах здоровья в России (%)



ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО:

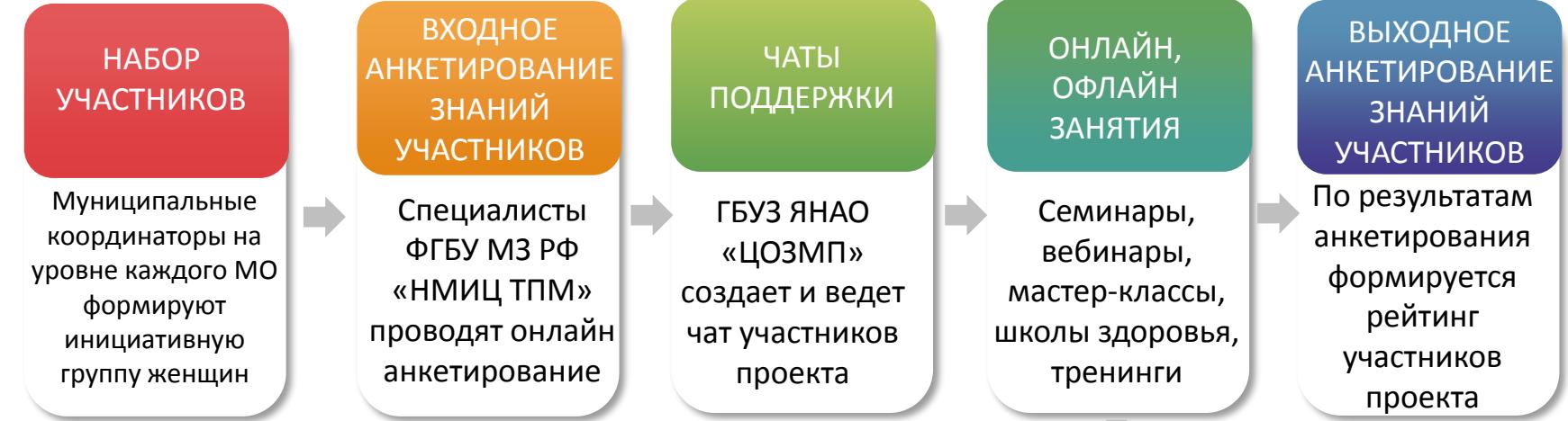
- женщины обладают более развитыми навыками обработки информации о здоровье,
- чем выше уровень образования, тем выше уровень грамотности в вопросах здоровья



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КУРС «ЖЕНЩИНА - ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ»



МЕХАНИЗМ



На федеральном уровне обучение проводит ФГБУ НМИЦ «Терапии и профилактической медицины» МЗ РФ. На региональном уровне - ГБУЗ ЯНАО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

- Правильное рациональное питание
- Физическая активность
- Отказ от вредных привычек
- Управление стрессом
- Приверженность профилактике



Маршрут реализации образовательного курса «ЖЕНЩИНА - ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ»





ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КУРС «ЖЕНЩИНА - ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ»



 Женщина - основа здоровой семьи
2 067 участников, 286 в сети

Уведомления 

Добавить участников

Участники Медиа Файлы Ссылки Голос

Железодефицитная анемия и ее последствия 
20 апреля 17:00
Ирина Осипов

Как сохранить здоровье в период менопаузы 
19 апреля 17:00
Елена Ионова

Профилактика, диагностика и лечение гастритов 
18 апреля 17:00
Юлия Костюк

Особенности ухода за кожей весной 
13 апреля 17:00
Ольга Власова

Предраковые заболевания шейки матки 
12 апреля 17:00
Людмила Гулёнова

Профилактика нарушений артериального давления у женщин краиннего Севера 
11 апреля 17:00
Рената Сизикова

Например, сегодня выступит врач акушер-гинеколог с темой "Как сохранить здоровье в период менопаузы"? Ждем вопросы, на которые будут ответы 

Регина
Добрый день. У меня следующий вопрос: "Необходимо ли в период менопаузы принимать соответствующие БАДы?" 

Максимова Наталья Александровна Координатор Ноябрьска
Добрый день! Вопрос: «Какие гормоны определяют менопаузу?» 

Lidia Kvaashina
Какие факторы влияют на наступление менопаузы? Как Вы относитесь к ГЭТ? 

Наталья Туркина
Когда считается наступила менопауза?
Знакомая говорит:
У нее наступила менопауза (отсутствие menses)
6 месяцев потом опять вернулись.
Я считаю, что надо обследоваться.
Интересно мнение специалиста. 

 Женщина - основа здоровой семьи
2 067 подписчиков

Описание
Информационный чат для участниц проекта

Уведомления 

Медиа  0:37

Файлы  1:07

Ссылки 

Прямой эфир  21 февраля 17:30
Сергей Тимофеев, Евгений Красильников

Медиа  3:20

Файлы  2:58

Ссылки  - модель здоровья

Как в вашей семье относятся к здоровому образу жизни?

Ямал - территория здоровья!
Анонимный опрос - завершён

Мы все крутые зожники! - 5	10.87 %
Мы все стараемся, но не всегда получается - 25	54.35 %
Я стараюсь, супруг(а) под моим влиянием тоже - 5	10.87 %
Я стараюсь, супруг(а) все равно - 5	10.87 %
30Ж и мы несовместимы - 5	10.87 %
Свой ответ в комментариях - 1	2.17 %

Число участниц Проекта составляет более 2000 женщин

Чат-общение «Женщина - основа здоровой семьи»

Образовательный чат «Женщина - основа здоровой семьи»

Более 100 участниц проекта прислали положительный отзыв по результатам обучения

Федеральные эксперты провели 22 обучающих мероприятия (февраль-март 2023 года)

Региональные специалисты провели 61 обучающее мероприятие (апрель - сентябрь 2023 года)



ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ЭКСПЕРТЫ ПРОВЕЛИ ОБУЧАЮЩИЙ КУРС ДЛЯ ЖЕНЩИН ЯМАЛА



Женщина - модель здоровья 2023

IPOA FGBU
22 видео 5 053 просмотра. Обновлен 31 мар. 2023 г.

Воспроизв... Перемешать

- 1 Лекция от 20.02.2023 Основные принципы ведения здорового образа жизни. IPOA FGBU • 2 месяца назад • 479 просмотров 1:43:41
- 2 Лекция от 22.02.2023 Роль женщин в укреплении здоровья населения. IPOA FGBU • 2 месяца назад • 970 просмотров 1:00:04
- 3 Лекция от 27.02.2023 Сага о здоровом питании IPOA FGBU • 2 месяца назад • 667 просмотров 1:12:17
- 4 Лекция от 28.02.2023 Пути превращения пищи. IPOA FGBU • 2 месяца назад • 533 просмотра 1:38:28
- 5 Лекция от 01.03.2023 Модные диеты и кулинарная медицина. IPOA FGBU • 2 месяца назад • 382 просмотра 1:32:01

5 основных блоков:

- 1.Основы здорового образа жизни
- 2.Основы здорового питания
- 3.Физическая активность
- 4.Жизнь без вредных привычек
- 5.Психическое здоровье и благополучие



Мария Владимировна Лопатина

- Магистр общественного здоровья
- Кандидат медицинских наук
- Коуч здоровья АСИЗ
- Эксперт ВОЗ по грамотности в вопросах здоровья
- Более 10 лет в профилактической медицине
- Автор курса «Привычка здоровья»



За 34 акад. часа федеральные эксперты постарались обучить ямальских женщин практическим основам формирования ЗОЖ, навыкам обработки информации о здоровье в доступной понятной коммуникативной форме и своим примером на индивидуально-групповом уровне

Как хронический стресс влияет на организм?

Может нарушение на гормональном уровне, что приводит к снижению иммунитета, повышенной чувствительности к стрессорам, боли в спине, головные боли и т.д. Усиливается воспалительный процесс в организме, что способствует развитию хронических заболеваний.

Дыхательную систему – увеличивается частота дыхания, что способствует развитию хронического бронхита, астмы и т.д.

Сердечно-сосудистую систему – увеличивается риск сердечных приступов, если есть предрасположенность к болезням сердца.

Нервную систему – усиливается воспалительный процесс в нервной ткани, что способствует развитию хронических заболеваний.

Мышечное тело – усиливается воспалительный процесс в мышечной ткани, что способствует развитию хронических заболеваний.

Половые органы – усиливается воспалительный процесс в половых органах, что способствует развитию хронических заболеваний.



ТОП-3 САМЫХ АКТУАЛЬНЫХ ТЕМ ПРЯМЫХ ЭФИРОВ ЯМАЛЬСКИХ ДОКТОРОВ



1



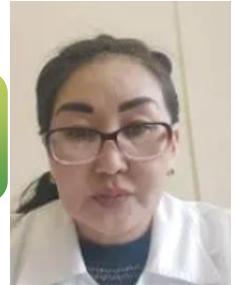
«Как сохранить здоровье в период менопаузы» - Никита Антипенков – заместитель главного врача по родовспоможению ГБУЗ ЯНАО «Надымская ЦРБ» - **6,3** тыс. просмотров

2



«Домашние животные и токсоплазмоз у человека: симптомы и лечение» – Урал Мухаряев – врач-инфекционист ГБУЗ ЯНАО «Надымская ЦРБ» - **5,6** тыс. просмотров

3



«Железодефицитная анемия и ее последствия» - Росина Ондар – врач кабинета медицинской профилактики ГБУЗ ЯНАО «Мужевская ЦРБ» - **3,9** тыс. просмотров



Прямые эфиры организованы в сообществе ГБУЗ ЯНАО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» «Ямал – территория здоровья!».

Для возможности повторного просмотра создан специальный видеоальбом.
Аудитория эфиров составила 152 тысячи просмотров



ОФЛАЙН РАБОТА: КОНКУРСЫ, МАСТЕР-КЛАССЫ, СОРЕВНОВАНИЯ, ВСТРЕЧИ



#МОДЕЛЬЗДОРОВЬЯ

Наталья Гудкова, г. Надым
"УЗНАВ О ПРОЕКТЕ, Я ПОНЯЛА – ЭТО ШАНС, КОТОРЫЙ НЕЛЬЗЯ УПУСКАТЬ"



В Приуралье стартовали соревнования по волейболу на снегу



Участницы проекта – это самые активные, позитивные женщины Ямала



Мастер-классы по здоровому питанию



Спортивные соревнования, мероприятия



ОФЛАЙН РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Школы профилактики артериальной гипертонии

Школы правильного питания



Школы повышения двигательной активности



«ОСТРОВКИ ЗДОРОВЬЯ», СОЦИАЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ АКЦИИ



Работа «островков здоровья»

Обучение навыкам контроля веса



Социально-профилактические акции по пропаганде здорового питания

Индивидуальная и групповая работа по профилактике сахарного диабета



УЧАСТИЦЫ ПРОЕКТА ПРЕДПОЧИТАЮТ ЗОЖ-АКТИВНОСТИ



«Модели ЗОЖ»
приняли
участие в
соревнованиях
по брумболу.
Соревнования -
это праздник
позитива!



Отдых на природе, лыжные прогулки, катание с горки на санках, тюбингах, посещение катка и катание на коньках, рыбалка, прогулки на свежем воздухе. Природа и спорт наилучшим образом успокаивают, дарят заряд бодрости!

Занятия в спортзале
помогают быстро
снять стресс,
«встряхнуть» весь
организм, улучшить
настроение



ГОРОД НОЯБРЬСК – САМЫЕ АКТИВНЫЕ УЧАСТИЦЫ ПРОЕКТА ЖИВУТ ЗДЕСЬ!



«Модели ЗОЖ» осваивают различные техники саморазвития, участвуют в психологических тренингах, школах благополучия



Спорт-активности на свежем воздухе, забеги, лыжня, городской фестиваль «Зумба-фест», танцы, квесты, квизы, конкурсы и многое другое



Ноябринки не только любят спорт, но и побеждают в интеллектуальных викторинах «Что? Где? Когда?», шахматных турнирах



ПОРТРЕТ УЧАСТНИЦЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КУРСА



- 43% - в возрасте 36-45 лет**
- 78,4% - имеют высшее образование**
- 22,7% - оценивают свой социальный статус на 5 из 10 баллов**
- 68,0% участниц проживают с супругом**
- 91,4% - работающие женщины**
- 6,6% - коренной национальности (!)**
- 58,4% - оценивают свое здоровье удовлетворительным**



Обратная связь с участниками обучения

Получили ли Вы навыки и знания о привлечении окружающих к здоровому образу жизни?

75

Посоветуете ли Вы пройти этот курс Вашим знакомым?

77,5

Приобрели ли Вы на курсе навыки и знания, которые будете использовать в повседневной жизни?

91

Насколько, по Вашему мнению, был полезен курс "Женщина - основа здоровой семьи"?

93





КОНКУРС «МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ»



1

Муниципальный конкурс пройдет в каждом муниципальном образовании ЯНАО среди участниц, лучших из которых получат материальное (нематериальное) стимулирование, например, скидки в спортзал, участие в культурных и спортивных мероприятиях города, бесплатные профилактические осмотры, фотосессия и т.д.)



3

Федеральный конкурс проводит ФГБУ «НМИЦ ТПМ» МЗ РФ, в ходе которого рассматриваются проектные работы участниц образовательного курса, где они демонстрируют свои достижения и навыки в вопросах УОЗ

Муниципальный конкурс «ЖЕНЩИНА – МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ»

25 ОКТЯБРЯ 16:00 МУЗЕЙ ИСТОРИИ И АРХЕОЛОГИИ Г. НАДЫМА

НАДЫМЧАНКИ ПОДЕЛЯЮТСЯ СВОИМИ ВДОХНОВЛЯЮЩИМИ ЗОЖ-ИСТОРИЯМИ

ВАС ТАКЖЕ ЖДЕТ ОСТРОВОК ЗДОРОВЬЯ, ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА:

- УРОВЕНЬ ДАЛЕЛЯНИЯ ГЛУКОВЫХ, ХОЛЕСТЕРИНА, КИСЛОРОДА В КРОВИ
- КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГА, ТЕРАПЕВТА ВРАЧА ПО МЕДОФИЛОГИКЕ - НУТРИЦИОЛОГА

ПРИХОДИТЕ, БУДЕТ ЗДОРОВО, НЕОБЫЧНО, ИНТЕРЕСНО!



2

Региональный конкурс проводится среди участниц флешмоба о достижениях по формированию и сохранению своего здоровья (близких, коллег, друзей) «Я смогла, и ты сможешь» в официальном сообществе «Ямал – территория здоровья!» ВКонтакте

Региональный конкурс «ЖЕНЩИНА – МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ»

Расскажите свою зож-историю и получите ценные призы: мультиварку, увлажнитель воздуха, коньки, тонометр, весы

Номинации:

- ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
- ПОВЫШЕННОЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
- ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ
- БОРЬБА С ГЛАГУННЫМИ ПРИВЫЧКАМИ
- КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ
- ЖЕНСКОЕ, МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ
- ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ
- ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ

15 октября - 15 ноября
Ждем ваши заявки и истории на почту: yleva@yamalcmr.ru

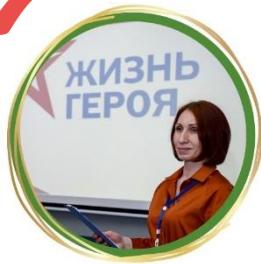
18-26 ноября
Оценка работ комиссии центра и голосование в сообществе «Ямал – территория здоровья» ВКонтакте в номинации «Приз зрительских симпатий»

27-30 ноября
Подведение итогов

ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ
лучшие истории будут опубликованы в сообществе
«Ямал – ТERRITORIЯ ЗДОРОВЬЯ»



МУНИЦИПАЛЬНЫЙ КОНКУРС «ЖЕНЩИНА - ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ»



ЕКАТЕРИНА БУРОВА

Проект «Гореть, но не выгорать»

- После мобилизации мужа на СВО на первое место в моей жизни вышла тема тревожности.

На работе у меня начались проблемы: я не могла сосредоточиться, ничего не успевала. В семье ситуация осложнялась: видя мое эмоциональное состояние ребенок впитывал мои же эмоции. Нужен был толчок, уход от негатива.

И у меня возникла мысль, что я не одна и нам, женам военнослужащих, можно объединиться и вместе преодолевать все трудности.

Так я решила создать семейный проект «Гореть, но не выгорать». Он направлен на психологическую поддержку семей мобилизованных на дымчат, повышение эмоциональной устойчивости и снятие тревожности. Благодаря нашему общению в семьях военнослужащих улучшилось эмоциональное состояние, женщины стали возвращаться к прежней жизни, испытывать положительные эмоции. Работа не останавливается.



1 место в номинации
«Психическое здоровье и благополучие»



ОЛЕСЯ САДИЛОВА

Проект «Трасса нашей надежды»

- В пять лет моей дочери поставили диагноз бронхиальная астма. Болезненный кашель с хрипами начинался при смене погоды, при физической активности. А при вирусных заболеваниях это уже было нечто страшное. **Был момент, когда я перестала на что-то надеяться и моей главной задачей было обеспечить, чтобы баллоны были на месте.**

И я поклялась себе избавить ребенка от этой проблемы! Это был долгий путь борьбы. **И главным помощником нам стал спорт!**

Мы стали заниматься лыжами, работали всей семьей, подавая пример дочери. А также укрепляли организм ежедневной зарядкой, ходили пешком, на лыжах, посещали бассейн и, конечно же, правильно питались.

И у нас получилось – мы в ремиссии. Но это не все! Сейчас моей дочери 15 лет, **и она стала спортсменкой - выезжает на соревнования по региону.**



**2 место в номинации
«Повышение физической активности»**



РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС «ЖЕНЩИНА – МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ»



ЗУЛЬФИЯ ПИЧУГИНА

Проект «Fitness-МАМА»

- Выйдя в декретный отпуск с первым ребенком, я набрала значительный вес, но успокаивала себя, что я теперь мама и мне можно. Набрал лишние килограммы и мой муж – он весил 120 кг. Вторая беременность протекала сложно, давал о себе знать избыток веса. **И я задумалась: а какой пример мы подаем детям?** Мне стало стыдно, что мы, молодые родители, а выглядим так ужасно!

Я изучила систему правильного питания: какие продукты лучше употреблять, сколько воды надо пить в день, как систематизировать и разнообразить рацион, а потом занялась составлением рационального и сбалансированного меню.

Я записывала видео и фотографировала, что приготовила. Первое время перейти на здоровое питание было очень сложно, потом дела пошли на лад. Увидев мои достижения в социальных сетях, такие же мамы в декрете, как я, очень заинтересовались моими результатами. **Я с удовольствием делилась своими знаниями и поддерживала каждую, кто ко мне обратился. Мой проект «Fitness-мама»** призван помочь мамам в декрете укрепить здоровье: наладить питание и начать заниматься спортом в домашних условиях.



1 место в номинации
«Здоровое питание»



ХЭВНЕ СЭРӨТЭТТО

Проект «Здоровая семья»

- Человек - совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. **Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того социума, который его окружает.** Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность.

В моей семье мы стремимся формировать полезные привычки, создавая тем самым основу здорового образа жизни. Мы участвуем в спартакиадах, экстремальных забегах, межрегиональных чемпионатах и семейных конкурсах. Спорт - неотъемлемая часть нашей жизни.

Я постоянно внедряю идеи здорового образа жизни в повседневную жизнь. Провожу активные выходные с детьми, учитываю их точку зрения и поддерживаю их желания. Мы занимаемся на спортивных площадках, придумываем новые сюжеты для спортивных игр.



номинация
«Повышение физической активности»



РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС «ЖЕНЩИНА – МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ»



ГАЛИНА ПЕРЧИК

Проект «Дал зарок - выполняй!»

- Я закурила в студенчестве, потому что курили многие девчонки в общежитии. Чтобы не быть белой вороной, я буквально приучала себя к сигарете. Курила я долго, а потом пришла к осознанию, что нужно избавляться от никотина.

Я долго не могла расстаться с вредной привычкой. Мне требовался мощный стимул. Это случилось, когда мы летели из Таиланда. Через два часа после взлёта нам сообщили, что самолёт неисправен и мы вынуждены вернуться. Всю обратную дорогу нас сильно трясло - эти два часа показались нам вечностью, было очень страшно! Вот тогда я и дала зарок: «Если выживем, то брошу курить!»

Свой зарок я выполнила. Через два месяца у меня появилось стойкое отвращение к курению, и я стала агитировать бросить курить своих знакомых и коллег. И историю свою рассказала, чтобы сказать всем: задумайтесь, зачем вы курите? Неужели вы хотите, чтобы ваши дети, глядя на вас, тоже курили? **Когда вы честно признаетесь себе, что курение – вредно, бросайте! Бросайте, вы никогда об этом не пожалеете!**



Номинация «Борьба с пагубными привычками»



РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС «ЖЕНЩИНА – МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ»



ДАРЬЯ ИГНАТОВА

Проект «Здоровая мама — счастливый малыш»

- Мой проект нацелен на поддержание здоровья мам и детей. Это и занятия фитнес-аэробикой, и укрепление иммунитета при помощи кислородных коктейлей, и психологическая разгрузка в специально оборудованной комнате релаксации.

Моя гордость - это клуб родителей и малышей «Лови момент». Здесь мы создаем условия для осознанного и радостного материнства. Это наша площадка для общения, организации досуга молодых семей с детьми раннего возраста. Наши родители и малыши участвуют в мастер-классах, конкурсах, фитнес-фестивалях, различных тренингах.

Благодаря реализации проекта мы не только укрепляем здоровье молодых мамочек и малышей, но и прививаем положительное отношение к материнству. Мы помогаем осознать всю прелесть нового периода жизни - декретного отпуска и ощутить всю нежность материнства.



Номинация «Здоровье детей»



ПОДДЕРЖКА НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ



Вопросы на контроле у заместителей глав МО!

Вклад муниципальных координаторов (24 чел.)

1

Сформирована инициативная группа женщин-участниц Проекта в каждом муниципалитете

2

Список контактов женщин направлен в ЦОЗМП

3

Сформированы чаты поддержки участниц и координации проекта в каждом МО

4

Привлечение участниц проекта на общественные мероприятия и акции по ЗОЖ. Информация своевременно передается в ЦОЗМП

5

Организовано освещение событий и мероприятий в рамках проекта (СМИ, интернет-пространство, соцсети)

Итоговое мероприятие в каждом МО

Организовать и провести муниципальный этап конкурса «Женщина – ОСНОВА ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ»



Привлечь к участию в конкурсе женщин из числа слушателей образовательного курса

Оказывать всестороннее содействие участникам конкурса, в том числе при оформлении конкурсной работы

Предусмотреть систему поощрений для участниц конкурса (например, скрининг женского здоровья, скидки или абонементы на посещение спортивных залов, бассейнов, фитнес-клубов, танцевальные, вокальные, художественные мастер-классы, билеты на мероприятия, концерты, выставки и пр.)



ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ



НАША ЦЕЛЬ – показать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого человека, а здоровье – самая большая ценность

Межведомственное взаимодействие, сотрудничество с официальными пабликами правительства региона и СМИ, сообществами муниципалитетов

Использование каналов коммуникации «Вайбер», «Телеграм»

Использование в работе современных графических и видеоредакторов

Регулярные прямые эфиры

Участие в новостных и тематических программах, комментарии специалистов по самым актуальным темам

Освещение мероприятий проекта муниципальными, окружными ТРК, СМИ



«Живые» встречи с людьми



КАКИЕ ПРЕФЕРЕНЦИИ ПОЛУЧАЕТ ЯМАЛЬСКАЯ ЖЕНЩИНА В РАМКАХ ПРОЕКТА?



Определена победительница в районном конкурсе «Модель здоровья»



Информацию и практические навыки в вопросах сохранения здоровья семьи

Принадлежность к сообществу единомышленников

Самореализация и повышение уровня самооценки

Возможность стать лидером общественного мнения

Навыки цифровой и навигационной грамотности в вопросах ОЗ

Преференции в своем муниципалитете

