



Тверской
государственный
университет



проект «Добрая воля, здоровое сердце, чистая страна!»



Цель и задачи

Цель:

Создание условий в регионе для развития инфраструктуры волонтерства в сфере ЗОЖ и оказание содействия в развитии социальных проектов, направленных на продвижение здорового образа жизни среди населения.

Задачи:

1. Подготовка материалов для проведения интерактивных занятий по темам здорового образа жизни для школьников, студентов и людей серебряного возраста в форме квизов, квестов, мастер-классов, семинаров и т.д.
2. Привлечение и подготовка волонтеров за ЗОЖ;
3. Проведение интерактивных занятий по темам здорового образа жизни для школьников, студентов и людей серебряного возраста в форме квизов, квестов, мастер-классов, семинаров и т.д.
4. Создание сети отрядов волонтеров за ЗОЖ в Твери и Тверской области
5. Проведение Межрегионального Конкурса социальных проектов в сфере ЗОЖ «Добрая воля, здоровое сердце, чистая страна!»;
6. Проведение Межрегионального Форума «Добрая воля, здоровое сердце, чистая страна!» по итогам проекта

Этапы проекта



1

- Подготовка материалов для проведения интерактивных занятий по темам здорового образа жизни среди школьников, студентов и людей серебряного возраста в форме квизов, квестов, мастер-классов, семинаров и т.д.
- Привлечение и подготовка волонтеров за ЗОЖ

2

- Проведение интерактивных занятий по темам здорового образа жизни для школьников, студентов и людей серебряного возраста в форме квизов, квестов, мастер-классов, семинаров и т.д.
- Работа сети отрядов волонтеров за ЗОЖ в Твери и Тверской области

3

- Проведение Межрегионального Конкурса социальных проектов в сфере ЗОЖ «Добрая воля, здоровое сердце, чистая страна!»;
- Проведение Межрегионального Форума «Добрая воля, здоровое сердце, чистая страна!» по итогам проекта
- Анализ результатов и подготовка методических рекомендаций



Ожидаемые результаты

Не менее 100 волонтеров за
30Ж

Не менее 10 культурно-
массовых мероприятий

Не менее 10 волонтерских
отрядов за 30Ж в Твери и
Тверской области

Подготовка методических
материалов

Интерактивные занятия по
темам здорового образа жизни
для школьников, студентов и
людей серебряного возраста в
форме квизов, квестов, мастер-
классов, семинаров и т.д.

Съемка обучающих и
просветительских роликов в
рамках проекта



Ожидаемые результаты

Проведение Межрегионального Конкурса социальных проектов в сфере ЗОЖ «Добрая воля, здоровое сердце, чистая страна!»

Проведение Межрегионального Форума «Добрая воля, здоровое сердце, чистая страна!» по итогам проекта

Развитие инфраструктуры волонтерского движения для формирования системы повышения информационной грамотности молодежи в сфере ЗОЖ

Выявление и поддержка общественных инициатив, направленных на освещение социально значимых проблем и достижений общества, пропагандирующих гуманистические идеалы и ценности

Обмен опытом волонтерской деятельности по реализации проектов в сфере создания здоровой безопасной и социально комфортной среды для людей.

Формирование у людей ответственного отношения к своему здоровью

Разработка и внедрение новых форм волонтерской активности, направленных на развитие физической культуры и двигательной активности



Перспективы дальнейшего развития

Формирование отрядов волонтеров за 30Ж

Тиражирование лучших волонтерских проектов в сфере 30Ж

Популяризация здорового образа жизни среди различных возрастных категорий жителей Твери и Тверской области

Вовлечение в волонтерское движение жителей Твери и Тверской области разного возраста

Ежегодное проведение Межрегионального Конкурса социальных проектов в сфере 30Ж, тиражирование лучших практик

Ежегодное проведение Межрегионального Форума

Привлечение экспертов в области в области медицины, психологии, социологии, экологии, и т.д. для развития проекта

Разработка методических материалов по созданию проектов в сфере 30Ж

Направления работы



Подготовка
волонтеров

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

Культурно-массовые
мероприятия, конкурс

НЕ БОЛЕЙ-КА
(интерактивные занятия
по правилам ЗОЖ)

ЭКОЛОГИЯ ЖИЗНИ
(формирование
экологической культуры)

10 000 шагов



Команда проекта



Арсеньева Т.Н. – руководитель проекта

Цветкова Е.С. – координатор проекта

Сыровая Г.А.– психолог проекта

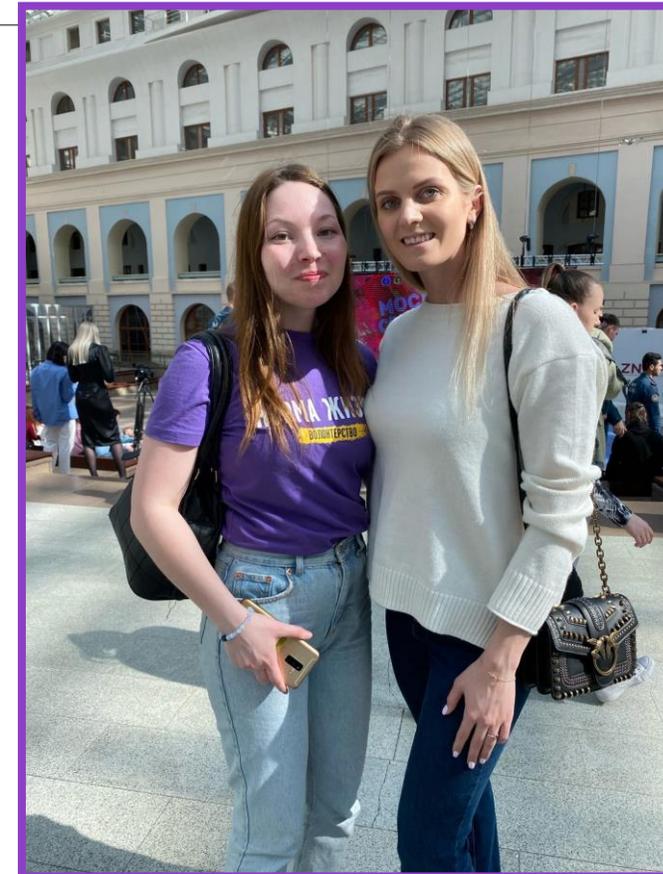
Фомина А. В. – волонтер проекта,
ведущая программы «Не болей-ка»

Романова Ю.Д. – волонтер проекта,
инструктор акций «10 000 шагов»,
ведущая программы «Экология жизни»





Участие во Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России».



ПРОВЕДЕНИЕ АКЦИИ «10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ»



С 2015 года Волонтерский центр ТвГУ принимает активное участие в организации и проведении в Тверской области Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни», которая основана на рекомендации Всемирной организации здравоохранения проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека



С 2019 года волонтеры Центра активно участвуют в соревнованиях по фоновой ходьбе «Человек идущий» и привлекают других студентов





Региональное отделение «Волонтеры-психологи» реализует проект, который направлен на **оказание помощи учащимся школ и вузов**, чтобы те могли справляться со стрессом на экзаменах, адаптироваться в коллективе, сохранять психологическое здоровье. Также проект включает **профориентационный блок для учащихся 8-11 классов**.

В проект входят:

- **Игротека**, направленная на эмоциональную разрядку и развитие детей младшего и среднего школьного возраста;
- Занятия по **психологической безопасности**;
- Занятия по **сохранению психологического здоровья**;
- **Профориентационные уроки и квесты**.



Развитие проекта

«Волонтеры-психологи»:

Всероссийская конференция по вопросам организации добровольческой деятельности в сфере оказания психологической помощи населению;

Всероссийская акция, приуроченная ко Всемирному дню психического здоровья;

Проведение занятий по программа «Моя психологическая безопасность» и «Психологическое здоровье» в школах Твери;

Проведение игротек от волонтеров-психологов в городских лагерях Твери;

Мастер-класс на Международном психологическом фестивале «Психологический калейдоскоп: новые технологии и практики»;

Кинотренинг и мастер-класс на XI межрегиональном Фестивале молодёжных волонтерских инициатив «#МыВместе: связь поколений»

●●● НЕ БОЛЕЙ-КА – интерактивные уроки



Задачи:

Добиться у учащихся крепкого иммунитета, заложить в привычку спортивный образ жизни и привести в норму витамины в организме.

В игровой форме ознакомить школьников и студентов с правилами здорового образа жизни правилами укрепления иммунитета с помощью основных витаминов.



●●● Экология жизни

Поддержание
чистоты в доме

Правильное
питание

Полезные
привычки

Экология
города

Крафт





Тверской
государственный
университет



АССОЦИАЦИЯ
ВОЛОНТЕРСКИХ
ЦЕНТРОВ

Наша почта:
volunteer@tversu.ru

Телефон:
8-900-011-16-26
(пн.-пт. 10:00-17:00)

