

СОГЛАСОВАНО

Исполняющий обязанности
руководителя департамента
молодёжной политики
Новосибирской области

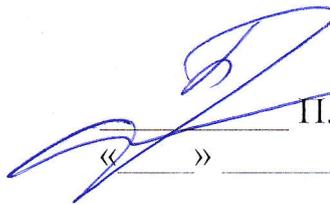


С.В. Королькова

« » 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБУ НСО «Агентство
поддержки молодежных инициатив»



П.В. Бачанов

« » 2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

об областном молодежном проекте «ЗОЖники»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Молодежный проект «ЗОЖники» (далее – Проект) реализуется в целях создания мотивации у подростков Новосибирской области формирования правильного поведения к своему здоровью и образу жизни. Проект рассчитан в том числе и для тех, кто состоит на различных видах профилактического учета, через их активное и системное вовлечение в комплекс мероприятий, позволяющих приобщиться и ощутить позитивные эффекты от внедрения элементов здорового образа жизни (ЗОЖ) в свою жизнь.

1.2. Организаторы Проекта: Государственное бюджетное учреждение Новосибирской области «Агентство поддержки молодежных инициатив» при поддержке департамента молодежной политики Новосибирской области.

1.3. Настоящее Положение определяет цели и задачи, порядок реализации, критерии отбора и подведение итогов Проекта.

1.4. Организаторы оставляют за собой право вносить изменения в настоящее Положение в части утверждения перечня тематических мероприятий, дат их проведения и характеристик категорий участников.

1.5. Организаторы обязуются информировать участников Проекта о изменениях не позднее, чем за 5 рабочих дней до их вступления в силу.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

2.1. Цель Проекта: создать устойчивую и поддерживающую среду для подростков Новосибирской области, способствующую формированию навыков ведения здорового образа жизни через взаимодействие с наставниками и участие в актуальных мероприятиях, направленных на повышение информированности о здоровье и последствиях асоциального поведения.

2.2. Задачи Проекта:

– сформировать сообщество наставников – значимых взрослых, способных сопровождать подростков в освоении навыков ведения ЗОЖ;

– через комплекс мероприятий по актуальным и востребованным среди подростков темам сформировать позитивные представления о жизни человека, который предпочитает ЗОЖ;

– повысить уровень информированности подростков о возможных последствиях асоциального поведения на основании действующего законодательства.

3. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В ПРОЕКТЕ

3.1. Участниками Проекта могут быть:

– молодые люди, в том числе состоящие на различных видах профилактического учета, в возрасте 14-17 лет (включительно).

3.2. Наставник – это лицо, достигшее возраста 18 лет, ответственное за организацию мероприятий Проекта на территории своего муниципалитета, координацию участников и решение возникающих задач, обеспечивая эффективное вовлечение подростков в деятельность Проекта. Наставники в Проекте «ЗОЖники» выполняют ключевую функцию в создании устойчивой и поддерживающей среды для участников. Их деятельность направлена на повышение уровня осведомленности подростков о здоровом образе жизни, а также на развитие личностных качеств, необходимых для успешной социализации и формирования устойчивых привычек, способствующих сохранению здоровья.

Наставниками участников Проекта могут быть:

- работники образовательных учреждений профессионального образования;
- специалисты по работе с молодежью;
- руководители общественных объединений;
- социальные педагоги, педагоги-психологи;
- социальные работники, специалисты службы опеки и попечительства, комиссии по делам несовершеннолетних.

4. ПОРЯДОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

4.1. Молодежный проект «ЗОЖники» будет реализован в четыре этапа.

I этап – набор Наставников: с 21 апреля по 19 мая 2025 года – прием заявок на участие в Проекте от Наставников.

Заявки подаются через Яндекс.Форму по ссылке:

<https://forms.yandex.ru/u/67e285feeb61466bf866687b/>

Заявки подают лица, желающие стать Наставниками, соответствующие установленным требованиям, указанным в пункте 3.2. Настоящего Положения.

II этап – с 20 мая по 20 июня 2025 года – первый тур.

На данном этапе Наставники в муниципальных образованиях должны организовать агитационные мероприятия, включая запись видеороликов и публикацию материалов о проведенных мероприятиях на информационных площадках своего муниципалитета или заведения. Также в ходе данного этапа Наставники должны провести не менее восьми очных мероприятий физкультурно-

оздоровительной и общеобразовательной направленности. Примерный перечень мероприятий представлен в Приложении 2.

III этап – с 30 июня по 29 августа 2025 года – второй тур.

– Наставники организуют мероприятия как в очном, так и в онлайн форматах, по принципам организации, указанными в Приложении 1.

– Участники создают портфолио личности, которое должно содержать фотографии, скриншоты из приложений с отказом от вредных привычек и другие доказательства активного участия в Проекте. Инструкция по созданию портфолио будет предоставлена дополнительно участникам тура.

– Организаторами будут проведены общие выездные мероприятия, в формате интерактивных семинаров и других активностей.

IV этап – с 1 по 8 сентября 2025 года – третий тур.

Участники предоставляют свои портфолио, которые должны содержать не только документы, но и креативные элементы, такие как видеопрезентации.

Финал Проекта – с 23 по 26 октября 2025 года (ориентировочно).

В данном этапе планируется выезд участников для итогового комплекса мероприятий на площадке в г.Новосибирск. Участники представляют свои достижения и результаты работы, включая презентацию портфолио и демонстрацию навыков, полученных в ходе Проекта. Планируется также торжественная церемония закрытия Проекта, награждение победителей Проекта и лучших Наставников.

5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

5.1. По итогам I, II и III этапов определяются финалисты Проекта – участники, набравшие наибольшее количество баллов в соответствии с критериями оценки, установленными в пункте 5.4 настоящего Положения. При равенстве баллов у нескольких участников и невозможности определения финалистов организаторы Проекта проводят дополнительное испытание для участников с одинаковым количеством баллов. Решение об определении финалистов принимает организационный комитет Проекта.

5.2. Финал Проекта представляет собой итоговые испытания, проводимые в очной форме с участием 12 финалистов (6 девушек и 6 юношей).

5.3. По результатам финальных испытаний определяются 2 победителя (1 девушка и 1 юноша), которые награждаются на церемонии закрытия Проекта. Информация о наградах сообщается дополнительно.

5.4. Участие подростка и Наставника в Проекте оценивается по 10-бальной шкале.

Критерии оценки участников:

- Уровень участия в мероприятиях: количественные и качественные показатели участия в мероприятиях, предусмотренных этапами Проекта.

- Качество портфолио: соответствие портфолио установленным требованиям, полнота предоставленных материалов, включая подтверждение отказа от вредных привычек или демонстрацию полученных навыков. Критерии к портфолио указаны в Приложении 4.

- Результаты выполнения заданий: оценка успешности выполнения тестов, заданий и иных элементов программы Проекта.

- Оценка Наставников: заключение Наставников о вкладе участника, его прогрессе и взаимодействии с группой.

- Характеристика: анализ Наставником прогресса подростков в освоении навыков здорового образа жизни, фиксируя достижения и выявляя зоны для доработки, оценивая социальное поведение участников для своевременной коррекции рисков асоциальности с документальным подтверждением работы Наставников для отчетности перед организаторами Проекта. Шаблон характеристики указан в Приложении 3.

Контактное лицо: Терентьева Алина Андреевна, специалист по работе с молодежью отдела информационной и психологической безопасности молодежи ГБУ НСО «Агентство поддержки молодежных инициатив», тел.: +7 (961) 979-99-11, электронная почта: taa@arminso.ru.

**Принцип организации
к проведению этапов молодежного проекта «ЗОЖники»**

Программа Проекта

№ п/п	Время проведения	Этап	Форма проведения этапа	Краткое описание проведения этапа
1.	Апрель-май	Информационная кампания по привлечению и набору Наставников и участников проекта	Очная (встречи, семинары, тренинги), или онлайн (вебинары, онлайн-курсы, чаты, социальные сети)	Прием заявок, набор Наставников и участников. Набор Наставников осуществляется по ссылке: https://forms.yandex.ru/u/67e285feeb61466bf866687b/ Набор участников осуществляется Наставниками.
2.	13 мая	Организационная встреча с Наставниками проекта	Онлайн-конференция	Онлайн-конференция с наставниками проекта по вопросам организации мероприятий на территориях муниципальных образований, набора участников и обеспечения подачи заявок.
3.	Май - сентябрь	Проведение мероприятий проекта на территории муниципальных образований	Очная (встречи, семинары, тренинги), или онлайн (вебинары, онлайн-курсы, чаты, социальные сети).	Наставники организуют спортивные и профилактические мероприятия в рамках агитационной кампании, а также обеспечивают набор участников и возможность их участия в мероприятиях. В рамках третьего этапа Наставники организуют мероприятия по

				<p>принципу: 1 неделя – очное мероприятие; 2 неделя – очное и онлайн мероприятия. По итогам каждого месяца Наставники предоставляют отчет о проведенных мероприятиях по форме, которая будет дополнительно предоставлена Наставникам, прошедшим в тур.</p>
4.	12 сентября	Организационная встреча с Наставниками финалистов проекта	Онлайн-конференция	Организационно-методическая встреча с наставниками финалистов проекта по вопросам организации и проведения финального этапа проекта
5.	16 – 19 октября	Завершающий этап проекта. Заезд участников и наставников в лагерь/санаторий.	Очная, на территории г. Новосибирска	1. Тематическая фотосессия участников Проекта 2. Мастер-классы 3. Фитнес-тренировки 4. Тренинги с психологом 5. Тематические семинары 5. Съемка видеороликов, размещение их в социальных сетях.
		Закрытие проекта		Выпускной Проекта. Награждение победителей Проекта.

**Примерный список мероприятий
к проведению второго этапа молодежного проекта «ЗОЖники»**

Название мероприятия	Ссылка на правила или другие ресурсы	Результат мероприятия
Сдача норм ГТО	https://www.gto.ru/	Участники смогут проверить свою физическую подготовку, получить знаки отличия ГТО и ощутить гордость за свои достижения.
Велопробег «ЗОЖники»		Участники проедут живописный маршрут, зарядятся энергией, а главное – покажут, что спорт доступен каждому!
Соревнование по воркауту	https://youngspace.ru/praktika/kak-organizovat-sorevnovaniya-po-vorkautu	Участники покажут свою силу и ловкость, а зрители вдохнутся на занятия спортом в любом месте и в любое время.
ЗОЖ-квест	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2020/11/17/metodicheskaya-razrabotka-kvest-igra-my-za-zdorovyy-obraz-zhizni	Интерактивное приключение, где участники через игру изучат основы ЗОЖ, научатся командной работе и получают массу позитивных эмоций.
Лекция «Питание и здоровье»	https://infourok.ru/prezentaciya-pitanie-i-zdorove-cheloveka-4003763.html	Участники разберутся в вопросах питания, научатся выбирать полезные продукты и поймут, как еда влияет на здоровье и самочувствие.
Йога-марафон	https://lasalute.ru/blog/asany-dlya-nachinayushchih	Участники научатся расслабляться, работать со своим телом и находить гармонию в себе.
Экологический субботник «Чистый город»		Участники внесут свой вклад в экологию, почувствуют единение с

		природой и ощутят радость от добрых дел.
Туристический поход		Участники улучшат физическую форму и научатся выживать в дикой природе.
Конкурс мотивационных видеороликов «Живи активно»		Возможность проявить креативность, вдохновить других на активную жизнь и стать частью глобального ЗОЖ-движения.
Соревнование по футболу/волейболу/баскетболу		Развитие выносливости, командного духа и спортивного мастерства. Улучшение координации, реакции и взаимодействия в команде.
Фестиваль скандинавской ходьбы		Улучшение осанки, укрепление суставов и развитие выносливости.
Папа, мама, я – спортивная семья!	https://www.vospitatelds.ru/categories/3/articles/7287	Формирование семейных ценностей и привитие любви к спорту.
Турнир по армрестлингу		Проверка силы рук и выносливости участников.
Шахматный турнир «ЗОЖ-разум»		Развитие логического мышления и выносливости через интеллектуальный спорт.

Шаблон для написания характеристики на Участника

1. Личные данные:

ФИО

2. Общие сведения:

Краткое описание личности подростка, его интересов и увлечений.

3. Социальное поведение:

Взаимоотношения с ровесниками и взрослыми (умение работать в команде, общительность).

4. Здоровый образ жизни:

Осведомленность о принципах здорового образа жизни (питание, физическая активность).

Участие в мероприятиях проекта

5. Эмоциональное состояние:

Уровень самооценки и уверенности в себе.

Способность справляться со стрессом и трудностями.

6. Навыки и способности:

Способности к выполнению заданий и развитию.

7. Проблемные зоны:

Выявление возможных проблем (асоциальное поведение, трудности в учебе, эмоциональные проблемы).

Рекомендации по работе с трудностями.

8. Цели и мотивация:

Личные цели подростка в отношении здоровья, учебы и социальной активности.

Мотивация к участию в проекте и стремление к саморазвитию.

9. Рекомендации:

Предложения по дальнейшему развитию подростка.

Критерии оценки портфолио участников молодежного проекта «ЗОЖники»

1. Соответствие требованиям (0-2 балла):

- 0 баллов: портфолио не соответствует установленным требованиям, отсутствуют ключевые элементы.
- 1 балл: портфолио частично соответствует требованиям, некоторые элементы отсутствуют или выполнены некачественно.
- 2 балла: портфолио полностью соответствует всем установленным требованиям.

2. Полнота предоставленных материалов (0-2 балла)

- 0 баллов: отсутствуют важные материалы (фотографии, скриншоты, подтверждения).
- 1 балл: присутствуют основные материалы, но не хватает некоторых важных элементов.
- 2 балла: все необходимые материалы представлены в полном объеме.

3. Креативность и оригинальность (0-2 балла)

- 0 баллов: портфолио стандартное, без креативных элементов.
- 1 балл: присутствуют некоторые креативные элементы, но они незначительны.
- 2 балла: портфолио выделяется оригинальностью, креативные элементы хорошо интегрированы.

4. Демонстрация навыков и активного участия (0-2 балла)

- 0 баллов: нет доказательств активного участия в проекте и полученных навыков.
- 1 балл: присутствуют некоторые доказательства, но они неубедительны или недостаточны.
- 2 балла: ясно продемонстрированы навыки и активное участие, есть конкретные примеры.

5. Общая презентация и оформление (0-2 балла)

- 0 баллов: портфолио плохо оформлено, трудночитаемо, неаккуратно.
- 1 балл: оформление приемлемое, но есть недочеты, которые отвлекают от содержания.
- 2 балла: портфолио оформлено профессионально, легко воспринимается, все элементы логично структурированы.