**В организационный комитет конкурса**

**на присуждение Премии общественно- государственного**

**признания «Добронежец»**

ЗАЯВКА

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование организации** | Бутурлиновская районная организация ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов |
| **Ф.И.О., должность лица представляющего проект (инициативу)** | Жидко Елена Павловна, председатель Совета ветеранов |
| **Телефон,электронный адрес, контактное лицо** | Жидко Елена Павловна |
| **Название проекта** | **В здоровом теле – здоровый дух.** |
| **Цели и задачи (проекта или инициативы)** | -Профилактика и охрана здоровья граждан, пропаганда активного спорта и здорового образа жизни;  -Поддержка социального статуса пожилого человека за счёт сохранения объёма и качества социальных ролей и активности путем дополнения или компенсации трудовой активности различными спортивно- оздоровительными видами деятельности;  -Формирование новых интересов и помощь в освоении новых видов социально- культурной деятельности, позволяющих заполнить досуг, расширить кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру;  -Нахождение новой формы работы с пожилыми людьми и инвалидами;  -Улучшение и восстановление функциональных способностей организма.   * - Формирование у пенсионеров активно- творческой старости, когда пенсионеры ведут здоровый образ жизни, продолжают работать, участвовать в общественной жизни. * **Задачи проекта:**   -Помощь пожилым людям в восстановлении утраченных и формирование новых коммуникативных навыков;  -Обеспечение комплекса культурно- просветительских и оздоровительных мероприятий;  -Компенсация нарушенных физиологических возможностей;  -Активизация двигательных навыков и применение их в повседневной жизнедеятельности;  -Поддержание жизненной активности пожилых людей и инвалидов;  -Сформировать систему представлений о здоровье и здоровом образе жизни у пенсионеров.  -Способствовать развитию здоровых жизненных увлечений и интересов, творческой самореализации пенсионеров.  -Вовлечь в активную жизнь людей с ограниченными возможностями по зрению. |
| **Краткое описание проекта или инициативы** | Проект  направлен  на формирование у пенсионеров города и района активной гражданско-нравственной жизненной позиции по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Проект основан на развитии системы и деятельности объединений пенсионеров. |
| **Краткие результаты по итогам реализации проекта** | В результате проводимых  мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни граждан пожилого возраста,  были достигнуты следующие результаты:  Увеличилось число пенсионеров постоянно участвующих в группе «День здоровья» с 11 до 70 человек.Увеличилась активность пенсионеров, принимающих участие в творческих, спортивных конкурсах, соревнованиях, акциях, которые организует Совет ветеранов.Повысился уровень знаний  и представлений о здоровье человека и факторах его разрушающих, а также о способах профилактики возникновения вредных привычек .  В рамках проекта организована информационная работа в первичных ветеранских организациях. В  Совете ветеранов оформлен информационный стенд  «Здоровый образ жизни»,активисты ветераны распространяют в своих первичках информационные листовки, посвященных пропаганде ЗОЖ, информация о проведенных мероприятиях публикуется  на сайте администрации, в районной газете «Призыв». |
| **Список приложений** | Фото, видео, материалы из газет |

Дата

Председатель Совета ветеранов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.П. Жидко

Печать

**Проект**

**В здоровом теле – здоровый дух.**

**Начало формы**

**Номинация проекта**:«Здоровье нации»

**Контактное лицо:**

**Жидко Елена Павловна** (председатель Совета ветеранов, координатор проекта)

**Организатор проекта:**

Бутурлиновская районная организация ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов.

**Место реализации проекта**: Бутурлиновский район, г. Бутурлиновка

**Время проведения**: 01.01.2014 — 01.02.2015

**Участники проекта**: участники великой Отечественной войны, пенсионеры, ветераны труда, участники Боевых действий, инвалиды Бутурлиновского района.

**Цели проекта:**

-Профилактика и охрана здоровья граждан, пропаганда активного спорта и здорового образа жизни;

-Поддержка социального статуса пожилого человека за счёт сохранения объёма и качества социальных ролей и активности путем дополнения или компенсации трудовой активности различными спортивно- оздоровительными видами деятельности;

-Формирование новых интересов и помощь в освоении новых видов социально- культурной деятельности, позволяющих заполнить досуг, расширить кругозор, адаптироваться к меняющемуся миру;

-Нахождение новой формы работы с пожилыми людьми и инвалидами;

-Улучшение и восстановление функциональных способностей организма.

-Формирование у пенсионеров активно-творческой старости, когда пенсионеры ведут здоровый образ жизни, продолжают работать, участвовать в общественной жизни.

**Задачи проекта:**

\* Помощь пожилым людям в восстановлении утраченных и формирование новых коммуникативных навыков;

* Обеспечение комплекса культурно- просветительских и оздоровительных мероприятий;
* Компенсация нарушенных физиологических возможностей;
* Активизация двигательных навыков и применение их в повседневной жизнедеятельности;
* Поддержание жизненной активности пожилых людей и инвалидов;
* Сформировать систему представлений о здоровье и здоровом образе жизни у пенсионеров;
* Способствовать развитию здоровых жизненных увлечений и интересов, творческой самореализации пенсионеров;
* Вовлечь в активную жизнь людей с ограниченными возможностями по зрению.

**Краткое описание проекта:Здоровый образ жизни пенсионера.**

Проект направлен на формирование у пенсионеров города и района активной гражданско-нравственной жизненной позиции по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. Проект основан на развитии системы и деятельность объединений пенсионеров в Здоровый образ жизни. В здоровом теле – здоровый дух. Здоровье это достояние всего общества, которое невозможно оценить.Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи. Очевидно, что здоровье зависит не только от лечебно- профилактических мероприятий, но и от самого человека.Не случайно все больше людей посвящают свой досуг занятиям спортом, туризму. Наряду с этим имеет место и безответственное отношение к своему здоровью: самолечение, несоблюдение элементарных гигиенических требований, табакокурение, злоупотребление алкоголем. К малоподвижному образу жизни приводят комфортные условия в доме, механизация и автоматизация на производстве, развитие транспорта, улучшение питания – к перееданию.

На сегодняшний день численность пенсионеров составляет около 30% населения, они являются большой социальной группой.Прекратив работу, пожилой человек сталкивается с новым к себе отношением со стороны привычного круга людей, например, детей, друзей или бывших коллег по работе. Выход на пенсию это важное событие не только для конкретного человека , но и для окружающих его лиц. Здоровый образ жизни пенсионера является необходимым условием продолжительной и комфортной жизни пенсионера. Активные действия – вот самая важная часть физической подготовки! Органы и система, которые не напрягаются, не выполняют работу, с течением времени атрофируются «за ненадобностью!».

Способность быть довольным своей жизнью у пожилых людей зависит от того, насколько хорошо они подготовились к смене своего социального статуса и какое состояние здоровья вынесли из длинной череды прожитых лет. Проще говоря, если состояние здоровья и уровень жизни пожилого человека не хуже окружающих его одногодков это улучшает эмоциональное состояние и помогает спокойно воспринимать имеющиеся проблемы со здоровьем. В противном случае у пожилого человека появляется хороший стимул поработать над собой, чтобы выглядеть как все.

Необходимо отметить и зависимость здоровья от психики человека, в связи с чем большое значение для поддержки здоровья имеет увлеченность интересным делом, активная жизненная позиция.

Смена жизненного статуса может спровоцировать такие изменения типа личности пожилого человека, что некоторые авторы называют их пенсионной болезнью, когда человек, находивший в труде единственный смысл своей жизни неудовлетворён своим новым положением. Спасением от синдрома пенсионной болезни является активная жизненная позиция, интересные и полезные увлечения.

От старости вылечить нельзя, но вот замедлить её ход можно. Для того чтобы и в пожилом возрасте быть активным нужно серьёзно заниматься своим здоровьем. Важнейший шаг в данном направлении это полноценное и сбалансированное питание.Режим нужно изменить – приемы пищи должны быть частыми, но небольшими по объёму. Необходимо сократить поступление в организм жирной, жареной и солёной пищи.Необходима посильная физическая активность, особенно на свежем воздухе.

Народная мудрость утверждает, что «старость не в радость». Это скорее мнение, и как таковому ему может противопоставлено иное мнение. Старость только начинает осмысливаться человечеством как возраст, таящий в себе большие резервы и возможности. Это отнюдь не время пассивного отдыха. Если сознательно и систематически не заботиться о своем здоровье, оно постепенно убывает. И чем раньше человек начинает эту работу, тем лучше результат. Положительный и быстрый результат дает только комплексное воздействие (гимнастика, дыхательные упражнения, массаж, музыкотерапия, диета, прогулка на свежем воздухе). **Здоровье надо зарабатывать.Этот труд оплачивается радостью восприятия жизни!**

Множество людей, даже столкнувшись с бессилием медицины при лечении своего заболевания, не сдается. Они ищут любые способы противостоять недугу, жить по законам здорового образа жизни, тренируют естественные защитные силы организма, повышают внутренние ресурсы, не замыкаются на своих болезнях. Прежде чем укреплять свое здоровье, нужно прекратить ему вредить.

Основы здорового образа жизни – это отказ от вредных привычек

( курение, алкоголь), неподвижного образа жизни; рациональный режим дня с достаточным отдыхом; сбалансированное и умеренное питание; систематические и умеренные нагрузки; создание позитивного эмоционального фона.

Для граждан пожилого возраста и инвалидов проводятся лекции, беседы из цикла «**Здоровый образ жизни пожилых людей»**.Планируем открыть в отделении дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов одну из востребованных услуг «Школу жизни». А пока с участниками актива встречи провела беседу Охременко Г.Е- врач с большим опытом.Она рассказалао болезнях сердечнососудистой системы, опорно- двигательного аппарата, зрения и слуха, об использовании методов эффективной профилактики старения, способствующих возможности избежать многих недугов. Особое внимание было уделено правильному питанию и систематизированным физическим нагрузкам.Лучший способ продлить жизнь – не укорачивать её**. Болен – лечись, а здоров – берегись.**

Движение, рациональное питание, правильное дыхание – вот те средства, которые открывают путь к долголетию. Чем старшестановится человек, тем более необходимо обращать ему внимание на поддержание своего здоровья в нормальном состоянии. Все это улучшает состояние здоровье пенсионеров.В завершении встречи пожилым людям были даны индивидуальные рекомендации по улучшению и сохранению физического здоровья. **(фото)**

Несомненна важность в пожилом возрасте интеллектуальной и творческой активности. Активная мыслительная деятельность не только замедляет процесс возрастной деградации умственных способностей,но и активизирует работу системы кровообращения и обмен веществ А творчество наполняет жизнь ритмом и положительными яркими эмоциями, Поэтому так важно найти для себя занятие по душе. Если вы хотите получить несколько дополнительных лет активной жизни, ищите увлечение по душе, учитесь. Важно не сидеть сложа руки, а делать постепенные шаги, чтобы реализовать свои не использованные ранее способности и внутренние ресурсы. Всё это делает жизнь старого человека спокойной, светлой и радостной и помогает быть счастливым. **Надо всегда помнить: здоровый образ жизни не имеет возрастных ограничений и приносит ощутимую пользу в любом периоде жизни!**

О КЛУБНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Пенсионеры районного Совета ветеранов принимают участие в работе **Клубов** организованных по интересам.

**-Клуб «Вдохновение»**создан для культурного отдыха пожилых людей. С его участием проходят различные торжества, поздравления именинников и юбиляров. Программа клуба предусматривает посещение музеев, выставок, подготовку концертов и мероприятий к знаменательным датам. Организация и проведение Новогодних праздников**.(Фото)**

**ЭКСКУРСИИ**-с большим удовольствием граждане пожилого возраста совершают увлекательные путешествия :на Дон, на Курскую Дугу , Волгоград, по местам воинских захоронений района, на природу.Экскурсанты посетили памятные места, связанные с героическим прошлым , почтили минутой молчания тех, кто ценой жизни помог стране победить фашистских захватчиков. Незабываемые впечатления получили от посещения Мамаева Кургана. Мы склонили головы в поклоне перед памятью павших и возложили цветы к Вечному огню в зале Воинской славы.**(Фото)**

Кроме тела необходимо **нагружать и мозг**, при этом улучшается его координирующая деятельность по управлению всеми системами и органами организма. Так работа в разумных пределах за **КОМПЬЮТЕРОМ** служит хорошей тренировкой для мозговой деятельности.Не чужды пенсионерам и современные технологии. Люди пожилого возраста активные пользователи **Интернета**. Долгие часы могут проводить в соцсетях, им интересно всё: с друзьями общаться и с одноклассниками, рецепты блюд выискивать, делиться фото, отправлять поздравления друзья. Пенсионеры прошли курсы обучения работе на компьютерах в пенсионном фонде и получили **УДОСТОВЕРЕНИЯ**, в Совете ветерановтакже пенсионеры обучаются работе на **компьютер**е.

Специалисты говорят: «Приблизительно 25 процентов того, что определяет продолжительность жизни человека, находится в его генах», остальное – зависит только от самого человека. Сделайте правильный выбор – используйте оставшиеся проценты себе на пользу! **А здоровый образ жизни Вам в этом поможет.(фото)**

**В клубе «Мастерица»** пожилые люди осваивают различные виды рукоделия. Это и вышиваниебисером , макраме и другие виды рукоделия. Свои произведения искусства участницы клуба дарят знакомым и друзьям, организуют выставки.Члены клуба также увлекаются необычными рецептами, найденными в календарях, книгах, в Интернете. На заседаниях клуба делятся рецептами. При встрече или при разговоре по телефону, по Скайпу( а многие пенсионеры так у нас и общаются) вместо «Здравствуй!» говорят «Записывай». Организуют выставки, посвященные праздничным дням, приносят на дегустацию приготовленные блюда.**(фото)**

Эстетика играет немаловажную роль в формировании здорового образа жизни. Пенсионеры украшают свои территории из подручного материала. Победители – жители села Колодеевка**. (фото)**

**Клуб «Надежда»** поставил перед собой цель- вовлечь в активную жизнь людей с ограниченными возможностями по зрению. Они многим обделены и как никто другой нуждается в общении. Он объединяет граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих ограничения по зрению. Для них разработана специальная программа, закуплены аудиокниги, готовятся лекции. Планируется приобрести теплокинотеатр с сурдопереводом. Слепые и слабовидящие люди смогут окунуться в мир кинематографа. А пока они принимают участие в творческих конкурсах и плавании в физкультурно- оздоровительном комплексе «Звездный».

**Клуб «Пчеловод»** объединяет в своих рядах участников войны, которым за 90 лет. Это Миляев А.С., Степаненко В.М..Они с удовольствием делятся своим опытом по искусству пчеловодства с молодым поколением. Выставляют мед для дегустации на праздники. Я сейчас чувствую себя лет на 40, говорит участник Великой Отечественной войны А.С.Глотов, недавно отметивший свой 89 год рождения. Шутит, что он пчеловод, сапожник, шаповал, бондарь, плотник и гармонист. Работал пасечником в колхозе, и дома имел пчёл. Искусают, бывало, так и –не узнать. Поэтому я себя сейчас и чувствую лет на 40 и смеется. **(фото)**

**Клуб «Шахматист»**объединил в своих рядах пенсионеров увлекающихся шахматами. Они регулярно проводят соревнования по шахматам, вовлекая в свои ряды и более молодых соперников, таким образом организуя их и прививая здоровый образ жизни. Пенсионеры- шахматисты принимают участие и в районных соревнованиях на кубок Бутурлиновки по шахматам. Почти всегда являются победителями – Котов В.М, Пономарев А.М. и др**.(фото)**

Почти в каждом поселении действуют **ХОРЫ** из пожилых граждан. Одной из участниц фольклорного ансамбля с. Клеповка исполнилось -82 года.

**Хор Совета ветеранов «Черемушка»**, г. Бутурлиновка объединяет любителей русской песни. Каждое выступление коллектива является праздником народной песни. Большое внимание уделяется постановке номеров, сценическому воплощению русской народной песни. Хоры пенсионеров являются постоянными участниками творческих мероприятий, проводимых в городе, районе. Все коллективы ветеранов отличаются самобытностью и неповторимостью. **(Фото хоров)** Газета №63.

На пропаганду здорового образа жизни направлены традиционно проводимые мероприятия, посвященные знаменательным датам: «**День пожилых», День Здоровья, семейные спортивные праздники «Бабушки и внуки негрустите от скуки!»** Мероприятия проводятся с целью привлечь пожилых к занятиям физической культурой и спортом, показать, как с пользой можно проводить свободное время, вести здоровый образ жизни.

Вся спортивно - массовая работа Совета ветеранов состоит в том, чтобы побудить пенсионеров к формированию потребности в здоровом образе жизни. В перспективе планируется продолжать работу в проведении спортивно-массовых мероприятий в виде соревнований, спортивных состязаний, а для этого необходимо активнее привлекать граждан пожилого возраста.

**СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ**. Каждый четверг пожилые граждане направляются в ФОК «Звездный» для участия в Дне здоровья. Пожилые люди познакомились с комплексом упражнений, которые с удовольствием повторяют. Оздоровительный и общеукрепляющий набор упражнений с корректировкой на возраст и состояниездоровья пожилых.Эти упражнения позволяют увеличить физическую активность людей любого возраста, повысить иммунитет и устойчивость организма к болезням и инфекциям. Пенсионеры с удовольствием приходят на спортивные минутки, намного раньше назначенного времени. Занятия в тренажёрном зале приносят определенные результаты. Сижу на велотренажёре, с опорой на позвоночник, с приличной для пожилых скоростью, кручупедали , так делится впечатлением пенсионерка, которой под 80 .Участники говорят, что такие тренировки позволяют держать себя в тонусе в любую погоду.Всем хочется хоть немножко быть спортсменом, поправить своё здоровье и дать хороший пример подрастающему поколению. Все участники «Дня здоровья» получают заряд бодрости и энергии, позитива**. (Фото, ВИДЕО)**

Примером здорового образа жизни являются достижения участника боевых действий в Афганистане ВышкваркаВалерия , принявшего участие в Московском Международном марафоне. К этому старту он готовился 8 лет. Был в жизни Валерия сложный период-болезнь. И только благодаря бегу он вернул себе здоровье. **Движение – это жизнь, - с уверенностью заявляет Валерий. (фото)**

**ПЛАВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительный комплекс «Звездный» стал прекрасным подарком городу и жителям района. Комплекс оборудован бассейном, игровым залом с трибуной на 870 зрителей. Имеются залы для занятий боксом, самбо, аэробикой и др. «Звездный» удачно вписался в архитектурный ансамбль новостроек нового микрорайона и завоевал популярность у бутурлиновских пенсионеров. Пенсионеры, им далеко за 60, а самому старшему 85 лет ,но душой они также молоды и красивы, словно за плечами и нет груза прожитых лет, с наслажденьем приходят в бассейн. Приходят восстанавливать здоровье. С энтузиазмом записались на все виды тренировок, доступных их возрасту. Больше всего привлекла зарядка в воде. Первое время зарядка оказалась делом совсем не простым, но пенсионеры всё преодолели.Все пенсионеры приобрели себе стильные шапочки, купальные костюмы……

Ко Дню пожилых людей пенсионеры традиционно провели День здоровья ФОК «Звездный» под девизом **«Я выбираю спорт»**. В этом году организован показательный заплыв.В зале были и болельщики и участники.Поддержка болельщиков хорошо влияет на результат. За состоянием самочувствия пенсионеров следил медработник ФОК. Пенсионеры проплыли 50 метров вольным стилем. Некоторые болельщики собрались пополнить команду пожилых пловцов. Участники заплыва были награждены Почетными грамотами и подарками. А также для них был организован концерт, а пенсионеры не удержались и пустились в пляс ( ведь танцы для них одно из увлечений). И всё же главной наградой для присутствующих на празднике оказалось хорошее настроение и желание регулярно заниматься спортом. Вот так пенсионеры приобщаются к здоровому образу жизни. **Плавание, как известно не только приятное, но и полезное занятие**. А потому пожилые бутурлиновцы еженедельно посещают спортивно оздоровительный комплекс с самого открытия. Находясь в бассейне они забывают о житейских проблемах и невзгодах, болезнях**. (фото)**

**ПРОГУЛКИ** на лыжах стали традиционными для пенсионеров. Погода подарила пенсионерам снег и мороз. Пожилые граждане без труда преодолевают трассу.Сегодня пенсионеры не соревнуются в скоростис ветром, но катаются с большим удовольствием. Пенсионеры дружно пробегают несколько кругов по лыжне**. (фото)**

**ОТНОШЕНИЕ К КУРЕНИЮ**. Ветеран Великой Отечественной войны Александр Волков о курении говорит так,ему исполнилось 90 лет, по молодости курил, бросил лет 50 назад и чувствую себя сейчас бодрячком.

**ВИДЕО –А.С.Миляев, В.П.Головков,В.М.Степаненко.**

Граждане пожилого возраста приняли активное участие в **акции «Живи долго».**90 лет по мнению врачей не предел. Цель акции – привлечь внимание жителей к факторам риска, которые могут сопровождать человека в жизни. Многие пенсионеры после профилактических мероприятий задумались о здоровом образе жизни, отношении к себе,своему физическому и психологическому состоянию. Все получили буклеты по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и осложнений.**Газета №60**

В **АКЦИИ**«**Дать шанс здоровью можешь только ты!»**в жаркую погоду в разгар лета для пожилых граждан устроили в больнице «Летний День здоровья», где желающие могли узнать своё артериальное давление, пройти анкетирование и получить справочную информацию. По результатам оказалось, что 20 из принимавших участие в акции, нерационально питаются: едят много сладкого, не обращают внимания на количество жира в продуктах, подсаливают пищу. Самой пожилойучастницей стала 85 летняя пенсионерка Евдокия Мещерякова, имеет хорошее давление и старается вести здоровый образ жизни.**(Фото – газета №62)**

Два раза в месяц пожилые граждане приходят в районный дом культуры «Октябрь» на **ТАНЦЫ** под духовой оркестр . С большим удовольствием и хорошим настроением танцуют. Они получают здесь заряд бодрости, энергии огромное желание продолжать заниматься любимым делом и много положительных эмоций. **(Фото)**

Пожилые люди нашего района активные участники ежегодного **праздника Поэзии и музыки**«Восславим мир, так нужный людям!». Возрастной ценз актива литературно- музыкального объединения до 78 лет. Праздники проходят на природе в Лесном Хуторке. **(Фото)**

Здоровый образ жизни пожилых людей, движение, рациональное питание, правильное дыхание, свет, воздух, вода- вот те средства, которые открывают путь к долголетию. В пожилом возрасте люди должны сохранять оптимистическое отношение к жизни, верить в собственные силы и верить миру. **Лучший способ продлить жизнь –не укорачивать её.**

**Будем надеяться, что подобные инициативы будут развиваться.**

**Однако будет большой ошибкой ждать инициативу и самому ничего не делать! Никто не запрещает Вам заниматься закаливанием своего организма, ходить босиком или использовать домашнюю терапию разнообразными эфирными маслами. Как видите рекомендации самые простые, но очень эффективные! Главное- позитивный настрой и активные действия! Будьте здоровы! И пусть наши желания всегда совпадают с нашими возможностями!**

**Актуальность проекта:**

Шведские ученые установили, что здоровый образ жизни в преклонном возрасте может продлить пять лет жизни для женщин и шесть лет – для мужчин. Во время исследования специалисты наблюдали за 1,8 тысяч человек от 75 лет в течение 18 лет. Ученые учитывали пол, возраст, образование, род деятельности, вредные привычки, род развлечений. В течение данного периода умерли 92% человек, при этом половина из них прожила больше 90 лет. В основном это были женщины, которые вели здоровый образ жизни, и проводили активно свое свободное время. Кроме того, курящие, или бросившие курить уже в пожилом возрасте прожили меньше, чем не курящие. В результате, пенсионеры с низким уровнем риска, которые вели здоровый образ жизни, жили на 5,5. Года больше, чем те, кто имел противоположные данные.

Действующая в Совете ветеранов с 2014 года комплексная программа «Здоровый образ жизни» предполагала координацию совместных действий ветеранского актива, самих граждан пожилого возраста, медицинской службы в вопросах сохранения здоровья всех участников этого процесса. Однако, наиболее значимые положительные результаты в динамике показателей здоровья отмечаютсяу тех пожилых людей, которые регулярно посещали занятия.

**Механизм реализации проекта:**

Деятельность граждан пожилого возраста выстраивается по следующей формуле: **Болен – лечись, а здоров – берегись.**

* Выступление агитбригад.
* Создание плакатов, листовок, пропагандирующих ЗОЖ.
* Организация и проведение спортивных соревнований.
* Беседы с пенсионерами.

**Эффективность проекта:**

В результате проводимых мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни граждан пожилого возраста, были достигнуты следующие результаты:

-Увеличилось число пенсионеров постоянно участвующих в группе «День здоровья» с 11 до 70 человек.

-Увеличилась активность пенсионеров, принимающих участие в творческих, спортивных конкурсах, соревнованиях, акциях, которые организует Совет ветеранов.

-Повысился уровень знаний и представлений о здоровье человека и факторах его разрушающих, а также о способах профилактики возникновения вредных привычек.

В рамках проекта организована информационная работа в первичных ветеранских организациях. В  Совете ветеранов оформлен информационный стенд  «Здоровый образ жизни», активисты ветеранов распространяют в своих первичках информационные листовки, посвященных пропаганде ЗОЖ, информация о проведенных мероприятиях публикуется  на сайте администрации, в районной газете «Призыв».

**Прикрепленные фотографии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Видеофильмы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**За 2014 год №№ газеты «Призыв»-**

**Областная газета «Коммуна»- №17**