**Здоровый образ жизни как одно из направлений волонтерской деятельности**

***Введение***

*Волонтерство (волонтер от фр. volontaire)* - деятельность, совершаемая добровольно на благо общества или отдельных социальных групп, без расчета на вознаграждение. Понятие «волонтер» появилось в Европе в XVII в.

*Цель проекта:*изучение истории возникновения волонтерского движения и его истоков в России.

Для достижения поставленной цели, были сформулированы *задачи:*

1. Изучить литературу и интернет – источники по данной теме.
2. Анализ работы волонтеров в Проекте «Здоровье – образ жизни».

*Методы исследования:* исследование публицистических и научных источников,наблюдение, участие волонтеров в Проекте «Здоровье – образ жизни».

Одним из самых ярких и высокопоставленных волонтеров того времени была императрица Александра Федоровна, супруга императора Николая II. Во время Первой мировой войны императрица Александра Федоровна и четыре великие княжны стали сестрами милосердия, а Зимний дворец превратился в госпиталь.

Во время Первой мировой войны императрица организовала эвакуационный пункт, куда входило 85 лазаретов для раненых воинов. Эти лазареты находились в Царском Селе, Павловске, Петергофе, Саблине и других местах. В дворцовых госпиталях она вместе с дочерьми организовывала курсы сестер милосердия и сиделок. К концу года под опекой императрицы было уже 85 военных госпиталей и 10 санитарных поездов. Для духовного утешения тяжелораненых была организована передвижная походная церковь.

Императрица устраивала санитарные пункты в Петербурге для изготовления перевязочного материала и медицинских пакетов, где бок о бок безвозмездно работали женщины разных сословий ‒ от светлейших княгинь, жен, сестер и дочерей военачальников русской армии до жен и дочерей рабочих, ушедших на фронт.

После Октябрьской революции 1917 года добровольчество приобрело формы глобальных общенародных инициатив.

***Волонтерское движение в России***

**Слово волонтер произошло от французского volontaire, которое в свою очередь произошло от латинского voluntarius, и в дословном переводе означает «доброволец», «желающий».**

***Волонтер (доброволец)*** – это человек, который по доброй воле принял решение посвятить своё время, опыт, знания, умения и навыки работе общественного блага, помощи другим или проведению какого-либо мероприятия на безвозмездной основе.

***Основные направления волонтерской деятельности***

-  Работа в детских домах и приютах

-  Помощь ветеранам и пожилым людям

-  Охрана окружающей среды и защита животных

-  Молодежные патрули

-  Восстановление и уход за воинскими могилами и памятниками времен Отечественной войны

-  Экскурсионная деятельность

-  Участие в акциях и мероприятиях, пропагандирующих семейные ценности, здоровый образ жизни, активную жизненную позицию, патриотизм, добровольческую деятельность и т.д.

С 2010 года о поддержке волонтёрских проектов официально объявило правительство.

В 2017 году 5 декабря в России впервые официально отметили День добровольца (волонтёра).

В настоящее времяв Москве существует группа "Доноры – детям", представляющая собой полностью волонтерское объединение.

Волонтеры устраивают занятия кружков в гематологическом отделении, детские конкурсы и походы в театр для детей и родителей, организовывают сбор средств на поиск доноров костного мозга и лекарства. И просто приходят поиграть с детьми и пообщаться с их родителями. Все эти люди – доноры, и неважно, сдают они кровь или нет. В феврале 2002 года при поддержке и содействии НИИ детской онкологии и гематологии РОНЦ РАМН им. Н.Н.Блохина по инициативе граждан разных стран, объединенных стремлением помочь больным детям создан благотворительный Фонд "Настенька".

Сегодня добровольцем быть престижно. Это подтверждает то, что огромное количество молодежи изъявило работать волонтерами на Олимпийских играх в «Сочи – 2014». В подготовке Игр и их проведении приняли участие 25 тыс. волонтеров. Более 3 тыс. городских волонтеров работали на городских объектах и площадках.

В декабре 2017 года в России были официально открыты волонтёрские центры чемпионата мира по футболу. В них подготовлены волонтёры к чемпионату мира — 2018. По всей России для Чемпионата мира необходимо было порядка 40 тысяч волонтеров

***Почему становятся волонтерами?***

1. ***Идея,*** отражающая важность и принципы деятельности. Именно идея определяет, будет ли человек понимать, что он делает и зачем, появятся ли у него гордость, самоуважение и удовлетворение от работы и результатов деятельности;

2. ***Психологическая потребность быть нужным***. Добровольческое (волонтерское) движение позволяет реализовать эту потребность, ощутить свою потребность;

3. ***Потребность в общении.*** Если подбирается классная, веселая компания и в ней интересно и комфортно, то хочется быть рядом;

4. ***Интерес.*** Работа волонтером зачастую связана не стандартными подходами и новыми возможностями;

5. ***Антураж.*** Начинающих добровольцев чаще интересует внешняя привлекательность движения (единая форма одежды, значки и т.д.), чем идея, цели или конечный результат, особенно это касается детей и подростков;

6. ***Карьера и самореализация.*** Сюда относится возможность улучшить свое социальное положение в карьерной и межличностной сфере. Иногда карьера психолога или педагога начинается именно в волонтёрском движении. Будучи волонтером, можно установить новые связи, научиться новому. Зачастую именно в волонтерском движении проявляются некоторые способности, например, организаторские;

7. ***Творческие возможности.*** Можно проявить себя в различных видах деятельности вне зависимости от возраста или от имеющейся профессии -  журналистика, преподавание, менеджмент, выступления, написание сценариев, дизайн;

8. ***Досуг.*** Время можно тратить двумя способами -  с пользой и без. Первый вариант – это волонтерское движение;

9.  ***Подтверждение своей самостоятельности и взрослости.*** Став волонтером и работая над серьезными проблемами, люди проявляют свою зрелость и самостоятельность;

10. ***Ресурсные возможности.*** Работая волонтерами, люди становятся обладателями сопутствующих благ – поездок, интересных книг и фильмов, новых связей, возможности участия в интересных мероприятиях и т.д.

***Волонтерское движение нашего колледжа***

В декабре 2018 года стартовал Проект «Здоровье - образ жизни», направленный на создание волонтерского движения с целью популяризации здорового образа жизни (ЗОЖ). Данный Проект организован Государственным бюджетным учреждением здравоохранения «Московским научно-практическим центром наркологии Департамента здравоохранения города Москвы».

Здоровье – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. По данным Всемирной организации здравоохранения именно образ жизни является решающим фактором в сохранении здоровья. Соблюдение принципов ЗОЖ позволяет сократить риск возникновения заболеваний и существенно повысить качество и продолжительность жизни.

Здоровый образ жизни – это поведение и мышление человека, обеспечивающее охрану и укрепление здоровья.

При этом все знают о том, как важно «вести здоровый образ жизни», но мало кто переносит эти знания на себя, своих друзей и близких, у людей нет понимания, как сильно образ жизни влияет на отсутствие болезней, общее самочувствие, привлекательный внешний вид и сохранение физической формы. О ценности здоровья обычно начинают задумываться только после возникновения серьезных заболеваний. Как мотивировать людей вести здоровый образ жизни?

Хорошим способом привлечь внимание к важности ведения здорового образа жизни являются массовые спортивные мероприятия. Спорт как предмет восхищения здоровьем, выносливостью и совершенством человеческого тела определяет моду на здоровый образ жизни.

Концепцией волонтерского движения нашего колледжа профилактической направленности было создание команд «SALUS» и «ДРАЙВ».

Первым этапом решения задания было составление плана мероприятий и создание сетевой онлайн-поддержки микропроекта (Salus.guru) - «SALUS», (<http://vk.com/club175104620>) - «ДРАЙВ».

При реализации 2 этапа были изучены отечественные и зарубежные практики по проведению информационных кампаний среди населения, посвященных здоровому образу жизни.

При реализации 3 этапа каждой из команд проведены профилактические мероприятия. Команды реализовывали разработанный проект, проводя информирование и мотивирование, на ведение здорового образа жизни среди обучающихсяи преподавательского состава.

*План мероприятий команды «SALUS»*

1. ***Открытие волонтерского движения Salus***

Цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни

Формат: Представление

Продолжительность: 45 минут

Число участников: 170 студентов

Оборудование: мультимедийный проектор

Описание:Информирование об организации волонтерского движения команды «SALUS»

Представление участников команды «SALUS». Ознакомление с положением волонтерского движения команды «SALUS». Музыкальный номер в исполнении студентов –(песня-танец)- «Здоровый образ жизни».

Обоснование эффективности: представление команды «SALUS», заявление цели и задач волонтерского движение ЗОЖ,пропаганда здорового образа жизни.

1. ***Интеллектуальный батл ЗОЖ***

Цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни

Формат: Информационно-соревновательная игра

Продолжительность: 90 минут

Число участников: 120 студентов

Оборудование: информационные стенды

Описание:Интеллектуальный поединок между студентами 2-го курса, с целью расширения знаний в области ЗОЖ.

Обоснование эффективности: информирование студентов по основам ЗОЖ, активизация знаний по профилактике зависимого поведения.

1. ***Агитация ЗОЖ«SALUS»***

Цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни

Формат: Флешмоб

Продолжительность: 15 минут

Число участников: 20 студентов и люди, отдыхающие в парке

Оборудование: спортивный инвентарь – лыжи

Описание:проведение флешмоба в парке

Обоснование эффективности: пропаганда ЗОЖ на своем примере в местах массового скопления людей

1. ***Открытый классный чаc «Правильное питание- залог здоровья»***

Цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни, формирование знаний о правильном питании.

Формат: Лекция

Продолжительность: 45 минут

Число участников: 120 студентов

Оборудование: мультимедийный проектор

Описание: выступление студентов – призеров открытых Межрегиональных научно-практических конференций с международным участием с докладами, пропагандирующими правильное питание:  
«Вредное влияние пищевых добавок в питании учащихся»,  
«Индивидуально сбалансированное здоровое питание для детей и взрослых», «Анализ применения современных методик прикладной нутрицевтики и кинезиологии в практике медицинского работника», «Еда будущего и здоровое питание», «Питание в ДОО, как основополагающий фактор здоровья».

Обоснование эффективности: данное мероприятие даст возможность осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью.



1. ***Физкультминутка «Salus»***

Цель: пропаганда ЗОЖ, формирование здоровых привычек студентов медицинского колледжа

Формат: Зарядка

Продолжительность: 5 мин 2 раза в день

Число участников: 460 студентов

Оборудование: мультимедийный проектор

Описание: когнитивно-спортивная разминка

Обоснование эффективности: ежедневные тренировки формируют режим ЗОЖ и правильную привычку на регулярной основе

***6. Sal.очки***

Цель: пропаганда ЗОЖ, формирование здоровых привычек, расширение знаний о ЗОЖ, мотивация детей раннего школьного возраста

Формат: мастер-класс

Продолжительность: 30 мин

Число участников: 300 учеников

Оборудование: мультимедийный проектор

Описание: обучающее занятие, включающее проработку основных аспектов концепции ЗОЖ (питания, движения и мыслей).

Обоснование эффективности: интерактивное занятие в группах в игровой форме наибольшим образом соответствует восприятию детьми раннего школьного возраста. Предложенная мотивация увеличит эффективность и потенциальный результат.

***7. Агитационное мероприятие для родителей ДУ «Формирование привычек ЗОЖ у детей дошкольного возраста»***

Цель: пропаганда ЗОЖ, формирование здоровых привычек, расширение знаний о ЗОЖ детей дошкольного возраста, мотивация родителей детей дошкольного возраста

Формат: лекция

Продолжительность: 30 мин

Число участников: 350 родителей

Оборудование: мультимедийный проектор

Описание: интерактивная лекция по актуальным вопросам формирования и закрепления навыков ЗОЖ у детей дошкольного возраста

Обоснование эффективности: родители являются примером для подражания и основными воспитателями детей дошкольного возраста. Мотивация и осведомленность родителей- путь к успешному ЗОЖ ребенка.

***8. Спортивный праздник «Спорт против наркотиков»***

Цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни

Формат: Соревнование

Продолжительность: 90 минут

Число участников: 200 студентов

Оборудование: спортивный инвентарь

Описание: участие в спортивном празднике в спортивном зале колледжа

Обоснование эффективности: приобщение к спорту как альтернатива вредным привычкам

***9. Викторина «Circus Vita»***

Цель: пропаганда ЗОЖ, расширение знаний и навыков ЗОЖ, формирование нравственности, мотивация подростков ведению ЗОЖ

Формат: Викторина

Продолжительность: 45 мин

Число участников: 150 студентов

Оборудование: мультимедийный проектор  
Описание: вопросы для размышления и проработки  основных аспектов концепции ЗОЖ (питания, движения и мыслей), включая когнитивные тесты в малых группах.

Обоснование эффективности: диагностика и коррекция когнитивного, физического, психологического, состояния, а также при наличии симптомов, связанных с концентрацией и вниманием, памятью, рассуждением, планированием или координацией.

***10. «Team Sal. очки»***

Цель: мотивация детей раннего школьного возраста

Формат: Спортивный праздник

Продолжительность: 45 мин

Число участников: 300 учеников

Оборудование: спортивный инвентарь, канцелярские принадлежности  
Описание: ЗОЖ (питания, движения и мыслей).

Обоснование эффективности: подведение итогов Sal.очки для закрепления мотивации ЗОЖ детьми раннего возраста.

***Заключение***

Труд волонтеров с каждым годом становится все более значимым ресурсом мировой экономики.

Мероприятия, которые были реализованы в нашей стране в Год волонтерства, дали позитивный толчок к изменению отношения молодежи к добровольческой деятельности. В частности, уделено внимание повышению информированности молодежи о волонтерстве: рассказы об организациях, их достижениях, информация о способах участия в данных объединениях, ведь не всегда от человека требуется жертвовать личным временем, чтобы оказать помощь.

На основе изученного материала можно сделать следующие выводы:

* волонтерская деятельность относится к непрофессиональному уровню социальной работы;
* волонтеры - это добровольцы, осуществляющие социально значимую деятельность по своей воле, посредством личного вклада и предлагающие свою помощь безвозмездно.

Для развития молодежного волонтерского движения необходим ряд условий:

* наличие группы единомышленников, выступающих инициаторами и координаторами волонтерской деятельности;
* учет специфики мотивационной структуры молодежной группы по отношению к участию в волонтерской деятельности;
* обеспечение благоприятного морального климата, престижности, создание «моды» на волонтерское движение в молодежной среде (это возможно прежде всего в среде образовательных учреждений);
* использование значимой для молодых людей деятельности как основы волонтерства;
* использование волонтерства как способа повышения социального статуса молодого человека.
* волонтерство -это не единичное явление, а установившееся и постоянно совершенствующееся течение современного общества.

Волонтерская деятельность способствует изменению мировоззрения самих людей и тех, кто рядом, и приносит пользу, как государству, так и самим волонтерам, которые посредством волонтерской деятельности развивают свои умения и навыки, удовлетворяют потребность в общении и самоуважении, осознают свою полезность и нужность, получают благодарность за свой труд, развивают в себе важные личностные качества, на деле следуют своим моральным принципам и открывают более духовную сторону жизни.

**Список использованной литературы**

Нормативно-правовая база

Российская Федерация. Законы. «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях»: Федеральный закон от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ (ред. от 05.05.2014): [электронный ресурс]// СПС «Консультант Плюс» http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_162618/

2. Российская Федерация. Законы. «Об организации и о проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи, развитии города Сочи как горноклиматического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»: Федеральный закон от 1 декабря 2007 г. № 310-ФЗ (ред. от 28.06.2014): [электронный ресурс]//СПС «Консультант Плюс» – Режим доступа: - http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_164901/

3. Российская Федерация. Законы. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 06.04.2015): [электронный ресурс].//СПС «Консультант Плюс» – Режим доступа: - <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_177651/>

4. Амирова Р. И. Волонтерство как инновационная практика в России// Научная мысль XXI века: результаты фундаментальных и прикладных исследований: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Самара, 2017. – С. 80-81.

5. Артемкина О. В. Об опыте привлечения волонтеров к работе с несовершеннолетними правонарушителями в комплексном центре социального обслуживания населения / О. В. Артемкина, Л. М. Корчагина, И. С. Токарева // Социальное обслуживание. – 2017. – № 7. – С. 86-91

6. Горлова Н. И. Исторический обзор деятельности волонтерских иобщественных объединений в области природоохранной деятельности / Н.И. Горлова, Е. В. Красавина // EUROPEANRESEARCH: сб. ст. XIIIМеждунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2017. – Ч. 1. – С. 185-190.

7. Джолжанова А. К. Волонтерство: проблемы правового регулирования вРоссии / А. К. Джолжанова, К. И. Шафоростова // Новая наука какрезультат инновационного развития общества: сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2017. – Ч. 14. – С. 314-317.

8. Электронные источники:

- <http://volonter.msk.ru/shkola-volontera/volonterstvo-v-rossii-teoriya-i-istoriya.html>