

ЗОЖ-марафон «Дарите время семье»

А. А. Гришунина, Н. П. Елифанова

ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы»

Уже третий год подряд специально для москвичей проводится уникальный формат ЗОЖ-мероприятия — марафон, в концепцию которого заложен научно обоснованный подход. Всем, кто участвует в ЗОЖ-марафоне, он помогает приобщиться к здоровому образу жизни и приобрести здоровые привычки.

Концепция ЗОЖ-марафона

Цели ЗОЖ-марафона «Дарите время семье»:

- обучение правильному отношению к собственному здоровью и самоконтролю;
- прививание навыков правильного питания;
- формирование здоровых привычек

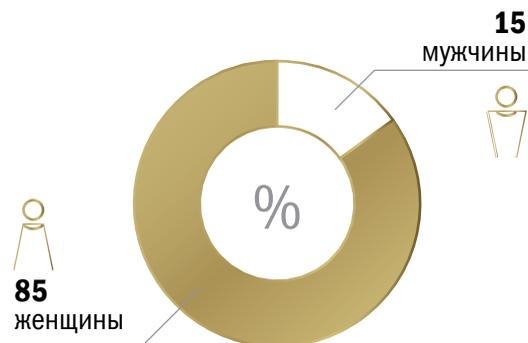
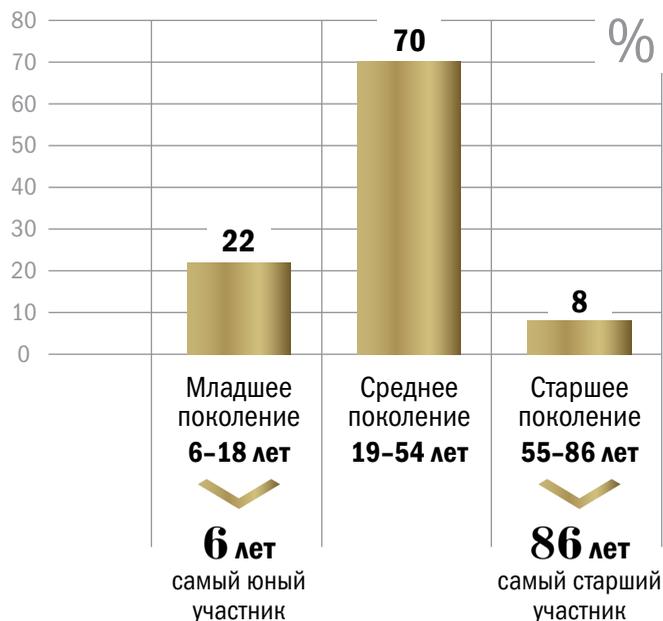
Очень часто люди хотят меняться к лучшему, заниматься спортом, правильно питаться, но желания так и остаются желаниями, не воплощаясь в жизнь. ЗОЖ-марафон как раз дает тот самый недостающий импульс к переменам, делая их возможными. Стартовавший 1 июня этого года бесплатный городской ЗОЖ-марафон «Дарите время семье» приурочен к Году семьи и будет проходить практически до самых новогодних праздников. Формат ЗОЖ-марафона не нов для москвичей, которые следят за своим здоровьем и стараются поддерживать хорошую физическую форму. В 2022 и 2023 годах проводились два сезона марафона «100 дней здоровья», уникальный масштабный проект по пропаганде рационального питания, физической активности и здорового образа жизни, в котором приняли участие более 21 тысячи горожан. Организаторами проекта выступили сотрудники НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента.

Для привлечения участников к марафону этого года была проведена широкая

информационная кампания под лозунгом: «Освободим вместе время от болезней, стресса, поиска лекарств, чтобы провести его с близкими!». Она проходила в московских СМИ, на билбордах и мониторах московского метрополитена.

Особенность третьего ЗОЖ-марафона, также продюсируемого сотрудниками НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента, в том, что к участию в нем приглашаются семьи. Его активно поддержали комплекс социального развития, Дирекция по координации деятельности медицинских организаций Департамента здравоохранения города Москвы, центры госуслуг «Мои документы». Впервые столичные врачи решили объединить на одной ЗОЖ-платформе разные поколения москвичей — детей, подростков, молодежь, активных москвичей и горожан серебряного возраста. К участию в ЗОЖ-марафоне приглашались семьи от двух человек, которые должны были зарегистрироваться на сайте мероприятия: мать и сын, муж

МАРАФОН «ДАРИТЕ ВРЕМЯ СЕМЬЕ»



15 000 москвичей

>4 000 семейных команд

7 самая большая семья участников

и жена, бабушка и внучка — степень родства не имела значения. ЗОЖ-марафон «Дарите время семье» объединил более 15 тысяч москвичей — это 4 тысячи семей, которые принимают в нем самое активное участие. Однако эта цифра неокончательная: присоединиться к марафонскому движению можно на любом этапе.

Почему марафон решено сделать семейным? Это дополнительно мотивирует участников. Заручившись поддержкой других членов семьи, легче двигаться в нужном направлении: меньше шансов сойти с марафонской дистанции. Все поколения учатся вести здоровый образ жизни, чтобы не тратить силы на болезни и стрессы, а всегда быть в ресурсе и посвящать все свое свободное время

полноценному общению с семьей, активному досугу, воплощению совместных творческих замыслов, культпоходам и путешествиям.

Во время «марафонского забега» семейные команды делают зарядки по возрастам, готовят разнообразные вкусные блюда по рецептам врачей-диетологов, смотрят полезные видео, первыми узнают главные ЗОЖ-новости столицы из телеграм-канала и группы ВКонтакте, вместе с психологами учатся управлять своими эмоциями, проходят ИИ-квесты, выполняют еженедельные тесты и задания.

Создатели марафона рассчитывают, что за время его проведения участники смогут приобрести и закрепить полезные привычки, которые на долгие годы станут залогом крепкого здоровья и хорошего настроения. >>>

Вы сделали мое лето! Каждый день просыпаюсь с предвкушением, что интересного будет сегодня. Пусть этот марафон никогда не заканчивается!

Вера У.

СОЗДАТЕЛИ МАРАФОНА РАССЧИТЫВАЮТ, ЧТО ЗА ВРЕМЯ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ УЧАСТНИКИ СМОГУТ ПРИОБРЕСТИ И ЗАКРЕПИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ СТАНУТ ЗАЛОГОМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Как круто, что есть такой марафон, мои дети стали интересоваться спортом! А комиксы вообще мастхэв для молодежи сегодня, в такой форме они лучше воспринимают любую информацию!

Ольга Н.

Я уже третий год принимаю участие в ЗОЖ-марафоне, в этом сезоне не просто участники, а целые семейные команды. Как всегда, все полезно, интересно, весело!

Нина Д.

Хочу поблагодарить организаторов марафона, вы делаете большое дело — объединяете семьи и учите вести здоровый образ жизни, а главное — все бесплатно. Это так важно сейчас, спасибо от всех московских пенсионеров!

Ирина Г.

БЕСПЛАТНЫЙ МОСКОВСКИЙ ЗОЖ-МАРАФОН

ДАРИТЕ ВРЕМЯ СЕМЬЕ

Каждому члену семьи по ИИ-наставнику

mosfamily.niioz.ru



Вместе с врачами Москвы

Управляй здоровьем семьи

Спорт, питание, психология

6+ Имеются противопоказания. Необходима консультация со специалистом.



Формат марафона и его составляющие

ЗОЖ-марафон «Дарите время семье» включает как онлайн-, так и очные мероприятия. Организаторы не оставляют без внимания своих подопечных ни на сутки, постоянно держат с ними связь через целое семейство ИИ-наставников, образы которых созданы искусственным интеллектом. Ежедневно происходят как минимум три контакта с участниками: утром им предлагаются оригинальные рецепты полезных завтраков для семьи под рубрикой «Мама может», а также инновационные варианты проверенных временем традиционных блюд под рубрикой «Бабушка знает». Все рецепты прошли проверку и одобрены диетологами.

Два раза в неделю участники марафонского забега приглашаются на зарядку для разучивания нового комплекса упражнений, который поможет им оставаться активными, энергичными и здоровыми. Зарядка отдельно проводится для мужской половины семьи (папа, дедушка, сын) и для женской (бабушка, мама, дочь). Для разных поколений семьи нагрузка (количество подходов или время выполнения упражнения) подбирается индивидуально.

Днем три раза в неделю марафонцам предлагается ознакомиться со сводкой новостей

про здоровье москвичей разных поколений, собранных центром медицинской статистики. Каждая неделя марафона имеет определенную тематику, которой посвящена инфографика и статья от ведущих специалистов московских клиник.

У каждой семейной команды на сайте марафона есть личный кабинет, куда загружаются тесты, расписание на неделю и конкурсные задания, а в разделе «База знаний» — видеоматериалы, с которыми должны ознакомиться члены команды. Там же, в личном кабинете, можно посмотреть, сколько баллов заработала команда. Они начисляются за выполнение конкурсных заданий, тестов и просмотр видеоматериалов.

По субботам марафонцы приглашаются в парки Москвы или на спортплощадки «Мой спортивный район» на очное мероприятие, которое организуется совместно с командой социального блока столицы, где им предлагают выполнить различные задания. По итогам марафона организаторы выберут команды, накопившие самую большую сумму баллов. Победители получают призы, однако, по большому счету, проигравших здесь не будет. Все марафонцы получают в награду здоровье и хорошее настроение. **M**