



Беги
за
мною!



Цель проекта:

- Продвигать ЗОЖ в нашей среде;
- Аккумулировать в проекте события, людей, программы, информацию в области ЗОЖ.



Задачи

проекта:

1. Подготовить специалистов в области здорового образа жизни (обучить актив проекта компетенциям управленца, диетолога и фитнес-инструктора).
2. Открыть в районах Ростовской области центры ЗОЖ, доступные для молодежи
(закрепить за каждым экспертом точку персональной пропаганды ЗОЖ).
3. Реализовать программу проекта в школах и вузах Ростовской области.



Содержани

е:

Проект «Беги за мной!» - это событийная и смысловая площадка, где каждый молодой человек от 16-ти до 27-ми лет получает исчерпывающие знания о современных практиках здорового образа жизни и участвует в самых эффективных активностях:

- Кулинарные мастер-классы,
- Фитнес активности,
- Знания современной диетологии,



Содержани

Активности проекта (все, что собирает и объединяет):

Здоровая еда:

1. Мастер-классы (готовим на площадках партнеров полезную и вкусную еду, договариваемся с кулинарами).
2. Экскурсии по магазинам питания с диетологом (рассказываем, какие продукты полезны, как правильно выбирать).
3. Лекции по диетологии (правильное питание, комплексно о ЗОЖ – все из Дневника питания с Селигера).
4. Диагностика организма (фитнес-тесты на партнерских площадках).
5. Дни правильного питания (на площадках партнеров в кафе, ресторанах).
6. Он-лайн консультации врачей (в т.ч. и через сайт проекта).



Содержани

е: Фитнес

1. Совместные тренировки в парках города, традиционные прогулки по выходным.
2. Фитнес на площадках партнеров. Бассейн, фитнес студии, танцевальные студии, йога, боевые искусства, командные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол), воркаут, батуты, уличный экстрим, теннис, тир, черлидинг и проч.
3. Участие в городских соревнованиях, марафонах и проч.
4. Туристические клубы (походы на байдарках, велосипедах и т.д.)
5. Лекции по фитнесу (используем методичку с Селигера, ищем новые источники).



Содержани

Медиа-события:

1. Участие в программах о здоровье, ЗОЖе, правильном питании (участники и зрители).
2. Встречи с ВИПами (в области кулинарии, фитнес-индустрии, ЗОЖа, диетологами, спортсменами).
3. Статьи в региональной прессе о ЗОЖ, про нас, об историях успеха («как я похудел в проекте»).
4. Программы на радио.
5. Круглые столы, конференции, презентации проекта и проч.



Срок

реализации:

1 год



План

реализации:

Подготовительный:

- разработка плана мероприятий
- формирование команды проекта

Основной этап:

- Обучение тренеров проекта
- выезд проекта в районы ростовской области.

2 июля -Багаевский

9 июня-г.Новошахтинск

16 июня -Тарасовский

23 июня-Зверево

30 июня -Белокалитвинский

7 июля -Гуково

14 июля -Веселовский

21 июля-г.Шахты

28 июля-Целинский

Заключительный:

- подведение итогов проекта



Смета

расходов:

Данный проект не требует финансирования:

- методические материалы предоставляются Федеральным проектом;
- оплата транспортных расходов компенсируется за счет комитета.



Ожидаемый результат:

- Рождение творческой идеи, замысла;
- Разработка и реализация проекта;
- Приобретение опыта самореализации и совместной со сверстниками творческой деятельности;
- Развитие творческого мышления;
- Организация и проведение дела;
- Открытие и работа интернет сайта «Беги за мной»;
 - обретение навыков самопознания, самоконтроля рефлексии,
 - способность создавать адекватный портрет своей личности;
 - умение выстраивать собственную стратегию жизнедеятельности;
 - способность видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться и находить свое предназначение в нем;





Контакт

ы:

vk.com/rostovbegi

8-906-183-99-40 –

Дарья Симонова
Руководитель
по Ростовской