Приложение № 2

к Положению «О конкурсе лучших муниципальных

практик и инициатив социально-экономического

развития на территориях присутствия

Госкорпорации «Росатом» в 2023 году»

**Паспорт практики**

1. Наименование практики

|  |
| --- |
| Проект «10 тысяч шагов к здоровью: приобщение к активному образу жизни людей старшего возраста» |

2. Наименование территории, на которой данная практика была реализована

|  |
| --- |
| Россия, Челябинская область, Трехгорный городской округ |

3. Предпосылки реализации

*Описание проблемной ситуации или потребности в развитии, послужившей причиной внедрения практики (не более 0,5 страницы)*

|  |
| --- |
| В современном обществе с развитием Интернета больше нет необходимости преодолевать большие расстояния для решения многих социальных, трудовых и бытовых вопросов. Развитие транспортной системы города, а также наличие автомобиля практически в каждой семье свело к минимуму необходимость ходить пешком. Снижение физической нагрузки приводит к неуклонному росту числа заболеваний, связанных с гипокинезией. Избыточная масса тела, нарушения опорно-двигательного аппарата – это лишь некоторые проблемы в состоянии здоровья. Возникающий дефицит двигательной активности можно компенсировать за счет естественного способа физической активности, как ходьба. Ходьба является самым простым видом физической культуры, доступным каждому человеку независимо от возраста и условий проживания. Ходьба не требует какой-либо специальной экипировки, материально-технического оснащения и финансовых затрат, а в сочетании с природными факторами (солнце, свежий воздух) полезное влияние ходьбы лишь усиливается.Центральная городская библиотека Трехгорного городского округа всегда обращала внимание на вопросы формирования навыков здорового образа жизни. Просветительские мероприятия (беседы, викторины), организация прогулок по территории города, оформление выставок-просмотров специальной литературы, размещение пост-релизов в соцсетях в группе «ЦГБ» – формы библиотечной работы в этом направлении. |

4. Сроки реализации практики

|  |
| --- |
| Практика реализуется в период с января по декабрь. Анализируется реализация работы в 2022-2023 гг.  |

5. Показатели социально-экономического развития города, характеризующие положение до внедрения практики *(не более 0,5 страницы)*

|  |
| --- |
| Город Трехгорный расположен в западной части Челябинской области в зоне предгорий Урала в 200-х километрах от областного центра – города Челябинска. По численности населения Трехгорный относится к малым городам России. Город входит в Ассоциацию закрытых административно-территориальных образований системы «Росатом». Обладает мощной производственной базой, развитой системой образования, сетью социальных и культурных учреждений.На 1 сентября 2023 года численность населения (постоянных жителей) Трехгорного составляет 32 665 человек, в том числе взрослых в возрасте от 30 до 60 лет - 14 058 человек (43.04%), пожилых людей от 60 лет - 7 121 человек (21.8%), а долгожителей Трехгорного старше 80 лет - 457 человек (1.4%).Сфера здравоохранения в Трехгорном представлена структурными подразделениями ФМБА: ФГБУЗ ЦМСЧ № 72 ФМБА России, Региональным управлением № 72 ФМБА России, ФГБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии ФМБА России», Бюро медико-социальной экспертизы № 72 ФМБА России. Вместе с тем, вопросами здорового образа жизни занимается недостаточно высокий процент горожан. Проект «10 тысяч шагов к здоровью: приобщение к активному образу жизни людей старшего возраста» призван помочь решению данной проблемы. |

6. Цель (цели) и задачи практики

|  |
| --- |
| Цель – способствовать сохранению социальных взаимодействий пожилых людей с социумом, формированию внутреннего потенциала для прохождения социальных и возрастных трудностей, в том числе с помощью приобщения к здоровому образу жизни через физическую активность. Задачи: * улучшение физического и психологического самочувствия людей через осуществление прогулок по лесопарковой зоне;
* формирование позитивного отношения к окружающему миру, жизнелюбия, оптимизма;
* расширение круга общения, социализация людей пожилого возраста;
* организация полезного досуга;
* привлечение к услугам библиотеки.
 |

7. Возможности, которые позволили реализовать практику

|  |  |
| --- | --- |
| № | Описание возможности |
| 1 | Программа «За здоровый образ жизни» (2022-2023 г.г) |
| 2 | Предоставление помещения на безвозмездной основе для реализации практики  |
| 3 | Предоставление кадрового потенциала (сотрудники библиотеки) |
| 4 | Использование необходимой материально-технической базы учреждения на безвозмездной основе для реализации практики |

8. Принципиальные подходы, избранные при разработке и внедрении практики

|  |  |
| --- | --- |
| № | Описание подхода |
| 1 | Системность |
| 2 | Информационная открытость проекта |
| 3 | Ресурсная обеспеченность |
| 4 | Индивидуализация: максимально учитывались физические особенности каждого участника |

9. Результаты практики *(что было достигнуто)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Показатель, единица измерения | Значение показателя |
| за последний год реализации практики | за весь период реализации |
| 1 | Проведены часы активности (прогулки по лесопарковой зоне), беседы, уроки здоровья, информационные часы, мастер-классы, танцевальные интенсивы, праздничные программы, на которых рассказывалось об основных принципах и значимости здорового образа жизни, формировались полезные оздоровительные навыки | За 2023 г. проведено 14 мероприятий в которых приняло участие 498 человек. Из них 6 прогулок, в которых принял участие 61 чел. | С 2022 по октябрь 2023 г.г. в рамках программы «Здоровый образ жизни» проведено 90 мероприятий, на которых побывало 1469 чел. Из них 7 часов активности (83 чел.). |

10. Участники внедрения практики и их роль в процессе внедрения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Участник | Описание его роли в реализации практики |
| 1 | МБУК «Центральная городская библиотека»: библиотекарь Э.Р. Черкасова | Куратор проекта по формированию здорового образа жизни.Разработка планов, организация и проведение пеших прогулок, культурно-досуговых мероприятий по вопросам ЗОЖ; организация выставок, просмотров, настенных презентаций; выпуск издательской продукции малых форм |
| 2 | МБУК «Центральная городская библиотека»:библиотекарь С.А. Старостина | Проведение пеших прогулок, культурно-досуговых мероприятий по вопросам ЗОЖ; организация выставок, просмотров |

11. Заинтересованные лица, на которых рассчитана практика

|  |  |
| --- | --- |
| Количество граждан, участвующих в реализации практики | Количество граждан, на которых направлен эффект от реализации практики |
| 15 человек (привлеченные специалисты МБУК «Центральной городской библиотеки») | 7000 человек |

12. Краткое описание бизнес-модели реализации практики

|  |
| --- |
| Проект реализуется за счет собственных средств МБУК «Центральной городской библиотеки» |

13. Краткое описание практики

|  |
| --- |
| Главный компонент здорового образа жизни, а также метод профилактики многих заболеваний – физическая активность. Она с возрастом падает, а полное ее отсутствие вызывает ускорение процессов старения и усиление симптоматики хронических сопутствующих заболеваний. Лучшим вариантом ее в пожилом возрасте являются: ходьба, плавание, лечебно-физическая культура, работа в саду, йога, настольный теннис, танцы.Пешие прогулки благоприятно влияют на суставы, кости и мышцы, оказывают положительный эффект на организм и являются хорошей профилактикой остеопороза. Ткани мозга гораздо лучше насыщаются кислородом во время пешей прогулки, стимулируется умственная деятельность, что для пожилых людей является хорошей профилактикой предотвращения развития заболеваний, связанных с возрастом.Проект «10 тысяч шагов к здоровью: приобщение к активному образу жизни людей старшего возраста» призван помочь решению проблемы оздоровления и профилактики многих заболеваний. Физическая нагрузка увеличит резервные силы организма и устойчивость к стрессовым и вредным факторам окружающей среды. Дальнейшее развитие практики посредством ведения активной библиотечной деятельности, ориентированной на создание условий для активного творческого долголетия, профилактику заболеваний, формирование полезных привычек, поможет внести серьезную лепту в дело сохранения и укрепления здоровья горожан, в повышение имиджа Центральной городской библиотеки.  |

14. Действия по развертыванию практики

*Описание перечня мероприятий, которые были предприняты для реализации практики*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Описание мероприятия | Исполнитель |
| 1 | Выявление круга лиц (жителей города), заинтересованных во внедрении практики, налаживание контактов с ними | МБУК «Центральная городская библиотека» |
| 2 | Разработка планов реализации программы «За здоровый образ жизни» | МБУК «Центральная городская библиотека» |
| 3 | Разработка планов реализации программы «10 тысяч шагов к здоровью»  | МБУК «Центральная городская библиотека» |
| 4 | Практическая работа по планам (проведение просветительских, досуговых мероприятий, рекламная и издательская деятельность)  | МБУК «Центральная городская библиотека» |

15. Нормативно-правовые акты, принятые для обеспечения реализации практики

*Принятые НПА*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование НПА | Результат принятия НПА |
| 1 | Муниципальная программа «Укрепление общественного здоровья на территории Трехгорного городского округа на 2022-2024 годы» | 1.Увеличение количества мероприятий, направленных на формирование среды, способствующей ведению здорового образа жизни.2.Повышение доли лиц, мотивированных к ведению здорового образа жизни.3.Увеличение количества публикаций в СМИ о мероприятиях по профилактике заболеваний и формирования здорового образа жизни. |
| 2 | Целевая программа ЦГБ «За здоровый образ жизни» от 01.01.2022  | 1.Увеличение числа горожан пожилого возраста, принимающих участие в оздоровительных, спортивно-массовых мероприятиях.2.Организация досуга горожан.3.Формирование положительного имиджа библиотеки. |

*Измененные НПА*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование НПА | Изменения, внесенные в НПА | Результат внесения изменений |
| 1 | Целевая программа «За здоровый образ жизни» от 01.01.2023  | План мероприятий | Работа по плану в течение года |

16. Ресурсы, необходимые для внедрения практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Описание ресурса | Для каких целей данный ресурс необходим |
| 1 | Помещения МБУК «ЦГБ» | Для проведения информационно-массовых мероприятий |
| 2 | Работники МБУК «ЦГБ» | Для организации и проведения мероприятий, информирования населения, рекламной деятельности |
| 3 | Материально-техническая база МБУК «ЦГБ» | Для проведения мероприятий |

17. Выгодополучатели

(*регион, предприниматели, жители т.п.)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Выгодополучатель/ группа выгодополучателей | Описание выгод, полученных в результате внедрения практики |
| 1 | Старшая возрастная группа | * улучшение физического и психологического самочувствия людей через осуществление прогулок;
* получение информации по сохранению и восстановлению физического и психического здоровья, повышению стрессоустойчивости;
* заполнение досуга интересным общением, новыми контактами.
 |

18. Затраты на реализацию практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Статья затрат | Объем затрат | Источник финансирования |
| 1 | Осуществление часов активности, включающих в себя проведение пеших прогулок по лесопарковой зоне  | - | За счет собственных средств МБУК «ЦГБ» |

19. Показатели социально-экономического развития города, характеризующие положение после внедрения практики *(не более 0,5 страницы)*

|  |
| --- |
| Часы активности объединили социально активную часть людей пожилого возраста, которые хотели бы улучшить здоровье и разнообразить досуг. На совместных занятиях физической нагрузкой учитывались индивидуальные возможности каждого человека и в соответствии с этим выбирался маршрут и темп ходьбы. Многие стали заниматься пешей ходьбой каждый день, благодаря прогулкам, организованным сотрудниками библиотека. После каждого мероприятия все участники стали общаться и делиться фотографиями и своими методами оздоровления. |

20. Краткая информация о лидере практики/команде проекта *(не более 0,5 страницы)*

|  |
| --- |
| Лидер практики – Черкасова Эльвира Ринатовна закончила Челябинский государственный педагогический университет по специальности педагог профессионального обучения. Работает в Центральной городской библиотеке с 2012 года в отделе художественной литературы. Является соавтором программы «Здоровый образ жизни». Программа направлена на повышение качества жизни пожилых людей, на их оздоровление и создание условий для их активного, творческого и профессионального долголетия посредством просветительных мероприятий. Она регулярно проводит встречи с жителями города серебряного возраста, организует проведение мастер-классов, выставок, акций. Ею проделана огромная работа по популяризации среди жителей города здорового образа жизни. Приняла участие в конкурсе «Лучших муниципальных практик и инициатив социально-экономического развития в муниципальных образованиях на территориях присутствия Госкорпорации «Росатом» в 2019 году с Проектом «За здоровый образ жизни».Отмечена грамотами и благодарственными письмами руководства библиотеки, Управления культуры, администрации города, главы города.Участник практики – Старостина Светлана Александровна работает в Центральной городской библиотеке с 2007 года. При её участии созданы любительские объединения «Модное хобби» и «Движение в радость». Она курирует их работу: организует проведение мастер-классов, выставок, конкурсов, акций. Проводит танцевальные часы для взрослых, на которых обучает членов объединения танцевать.Отмечена грамотами и благодарственными письмами руководства библиотеки, Управления культуры, администрации города. |

21. Ссылки на интернет-ресурсы практики

*Ссылки на официальный сайт практики, группы в социальных сетях и т.п.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование ресурса | Ссылка на ресурс |
| 1 | Официальный сайт МБУК «Центральная городская библиотека» | http://bibliotekatrg.ru |
| 2 | Социальная сеть «ВКонтакте» | https://vk.com/bibl\_trg |

22. Список контактов, ответственных за реализацию практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ответственный (ФИО, должность) | Телефон, электронная почта |
| 1 | Черкасова Эльвира Ринатовна, библиотекарь Муниципального бюджетного учреждения культуры «Центральная городская библиотека» | 8 (35191) 6-74-76 gor\_bibl@mail.ru |
| 2 | Старостина Светлана Александровна, библиотекарь Муниципального бюджетного учреждения культуры «Центральная городская библиотека» | 8 (35191) 6-74-76 gor\_bibl@mail.ru |