

поколение
ZOIII

Марафон

«Поколение ZOЖ»

Организаторы и партнеры



росмолодёжь



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



Марафон проводится в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» и национального проекта «Демография»

Что такое Марафон «Поколение ЗОЖ»?

9

Месяцев, посвященных своему здоровью

Тем по здоровому образу жизни

Полезных привычек

1 592 000 участников
Марафона в 2022 году

Что такое Марафон «Поколение ЗОЖ»?

- Развитие культуры ЗОЖ во всех регионах РФ
- Новые форматы мероприятий
- Достоверная информация о здоровье и активном образе жизни

- Развитие сети Штабов здоровья
- Формирование сообщества региональных лидеров здорового образа жизни



Участники Марафона «Поколение ZОЖ»

Наши участники - люди, интересующиеся здоровым образом жизни, активная молодежь, студенты и спортсмены со всей России!

310 Штабов здоровья в 78 субъектах РФ принимают участие в Марафоне



Марафон в 2023 году

Март

Мотивация

Поиск мотивации для изменения в лучшую сторону

Апрель

ЗОЖ
и твоё
окружение

Привлекаем к здоровому образу жизни друзей и близких

Май

Вредные
привычки

Ищем полезные альтернативы для «майских»
вредных привычек

Марафон в 2023 году

Июнь

Здоровое
питание

Разбираемся, как связаны ЗОЖ, здоровое питание и донорство

Июль

Физическая
активность

Поддерживаем свою активность с помощью уличного спорта

Август

Режим дня

Как быстро адаптировать свой режим в быстро изменяющемся мире

Марафон в 2023 году

Сентябрь

Красота
и здоровье

Поддерживаем красоту с помощью ЗОЖ

Октябрь

Психологическое
здоровье

Боремся со стрессом и выгоранием на работе и учебе

Ноябрь

Укрепление
организма

Укрепляем свой организм перед зимой
современными способами

В рамках Марафона вы можете:

В онлайн формате:

- Выступить в качестве эксперта по темам Марафона
- Дать интервью о своем опыте ведения здорового образа жизни.
- Оказать информационную поддержку путем размещения информации о Марафоне и его материалов
- Присоединиться к Марафону и выполнять ежемесячные челленджи, делиться этим в соцсетях

В оффлайн формате:

- Открыть Штаба здоровья на базе своей НКО
- Проводить мероприятия совместно со Штабами здоровья в регионах России

Что может сделать каждый:

- Стать куратором Штаба здоровья или присоединиться к уже существующему штабу
- Продвигать ценности здорового образа жизни в своей организации, среди близких и знакомых
- Присоединиться к Марафону и выполнять ежемесячные челленджи, делиться этим в соцсетях

«Поколение ZОЖ» для вас это:

- ➔ Проверенная информация от экспертов в различных областях ЗОЖ
- ➔ Популяризация ЗОЖ в вашей организации
- ➔ Мероприятия, направленные на улучшение здоровья сотрудников
- ➔ Участие в мероприятиях в рамках Национального проекта «Демография»
- ➔ Широкий охват аудитории в социальных сетях и очными форматами мероприятий



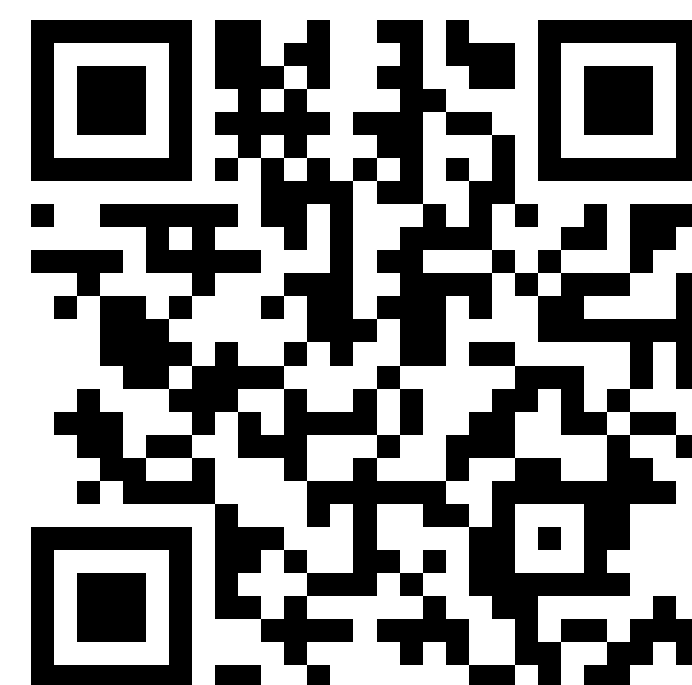
Погружайся в здоровый образ жизни с нами

Присоединяйся к Марафону
«Поколение ZОЖ»

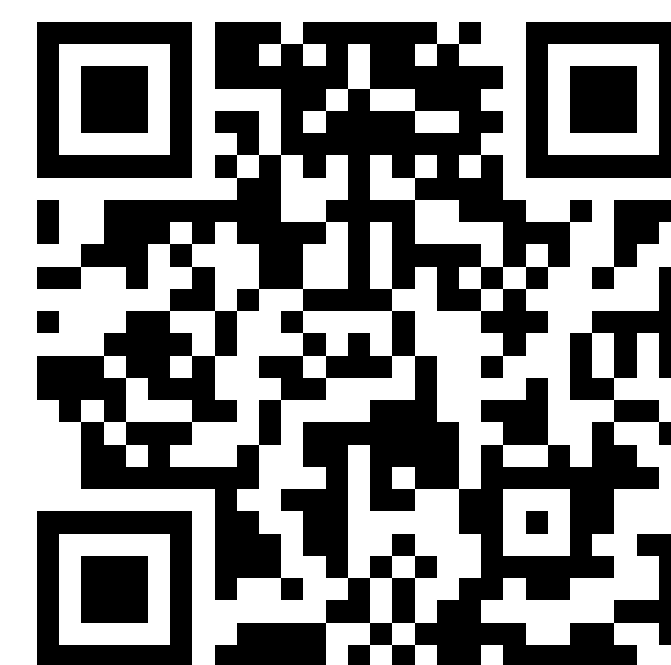
Готов к сотрудничеству?

Напиши нам

generation_zozh@volmedic.com



ВК
«Поколение ZОЖ»



pokoleniezozh.rf