

Проект «С заботой о себе» направлен на изучение вопроса здоровья современной молодежи, на то, как она относится к своему физическому и ментальному здоровью. А также на информирование целевой группы о способах и важности заботы о себе. На данный момент в интернете и социальных сетях много различной информации: правдивой и ложной. Наличие в единой интернет-платформе с подтвержденной и стоящей информацией на тему заботы о себе облегчит жизнь, убережет от нежелательных последствий, а также подтолкнет молодых людей начать проявлять заботу к себе.

Цель проекта: информировать молодых людей о способах и методиках правильной заботы о себе.

Задачи проекта:

1. Расширить представления молодых людей о возможностях поддержания здорового образа жизни.
2. Показать значимость профилактики различных болезней.
3. Создать единую онлайн-платформу (телеграм-канал), где будут освещаться все темы проекта.
4. Записать подкаст: «Карманный защитник твоего ментального здоровья», который будет выкладываться в телеграм-канал.
5. Создать и распространить буклеты, связанные с проектом, с привлечением некоммерческих организаций и партнеров.

География проекта: Республика Татарстан.

Целевая аудитория: Юноши и девушки (17 – 25 лет), в том числе:

- обучающиеся общеобразовательных учреждений РТ;
- студенты сузов и вузов РТ.

Партнеры проекта:

1. Казанский Государственный Медицинский Университет;
2. РМОО «Лига студентов РТ»;
3. Йога-клуб Казанского ГМУ.

Ожидаемые результаты реализации проекта:

1. Качественные результаты:

- Повышение уровня заинтересованности молодого поколения в сохранении своего ментального здоровья и заботе о нем.
- Привлечение внимания студентов к психологическим проблемам при поддержке партнеров.



– Улучшить качество партнерских отношений между общественными некоммерческими организациями РТ, работающими в социально-психологической сфере.

– Молодежь усвоит базовые принципы и способы поддержания ментального здоровья.

– Обмен опытом и материалами с экспертами, представителями общественных организаций при личном общении, записи подкастов/интервьюирования.

2. Количественные результаты:

- Количество человек, подписавшихся на телеграм-канал не менее 100.
- Тираж напечатанных и распространенных буклетов в СУЗах и ВУЗах не менее 120 шт.
- Число просмотров, прослушиваний подкастов и активности в тг-канале (исходя из статистики канала) не менее 80 (при учете ста подписчиков).



## СБОРНИК ТЕЗИСОВ

**XI МЕЖДУНАРОДНЫЙ МОЛОДЁЖНЫЙ  
НАУЧНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ФОРУМ**

**БЕЛЫЕ ЦВЕТЫ**

**ПОСВЯЩЕННЫЙ 150-ЛЕТИЮ Н.А. СЕМАШКО**



Казань, 11-13 апреля 2024



**XI МЕЖДУНАРОДНЫЙ МОЛОДЁЖНЫЙ  
НАУЧНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ФОРУМ**

**БЕЛЫЕ ЦВЕТЫ**

**ПОСВЯЩЕННЫЙ 150-ЛЕТИЮ Н.А. СЕМАШКО**

**ДИПЛОМ  
I СТЕПЕНИ**

НАГРАЖДАЕТСЯ

**Корнаухова Регина Рифгатовна  
Ханяфиева Гельназ Ильхамовна  
Юсупова Диляра Ринатовна**

98-ая Международная студенческая  
научно-практическая конференция

Социология

Ректор

А.С. Созинов

Казань, 11-13 апреля 2024