

План организации мероприятия в формате «Мировое кафе».

Цель формата: организация обсуждения в небольших группах вопросов на тему здорового образа жизни с последующей самостоятельной выработкой путей их решения каждым из участников.

Описание формата. Формат предусматривает неформальное обсуждение между участниками следующих составляющих ЗОЖ: правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, а также посещение медицинских организаций (например, прохождение профилактического медицинского осмотра и диспансеризации).

Предлагается также дать общую информацию об основах здорового образа жизни перед проведением работы в группах.

Предлагаемый вариант оформления помещения: 5 столов (по каждой из выше представленных тем) за которыми могут разместиться по 10 человек (9 участников мероприятия и один человек (например, волонтер-медик), который будет выполнять функцию модератора).

На каждом столе лежит один большой лист флипчарта и у каждого участника набор из 3-4 фломастеров разных цветов. На флипчарте можно сделать разделение зон для каждого участника перед началом мероприятия или предоставить такую возможность каждому участнику. Перед каждой группой кладется новый чистый лист флипчарта.

После работы в группах за каждым столом модераторы в течение 2 минут тезисно переводят на слайд основные проблемы, которые были выделены в рамках всех 5 обсуждений за его столом и их решения. Один слайд презентации посвящен одной теме.

В завершении мероприятия ведущий (например, координатор направления/региональный координатор ВОД «Волонтеры-медики») подводит итоги обсуждения в группах и призывает его участников не бояться находить выход из трудных, на первый взгляд, ситуаций и самостоятельно создать для себя условия вести здоровый образ жизни и ответственно относиться к своему здоровью.

Механизм проведения мероприятия:

1. Общее вступительное слово от ведущего (например, координатора направления/регионального координатора ВОД «Волонтеры-медики») – 5 минут.
2. Распределение участников по 5 командам (случайным образом/жеребьевкой) – 2 минуты.

3. Мероприятие включает 5 этапов работы в группах. Каждый этап – обсуждение одного из вопросов по теме здорового образа жизни (за одним столом).
4. После каждого этапа группы перемещаются за соседние столы и продолжают обсуждение по новой теме.
5. Время на обсуждение в группах за каждым столом – 15 минут:
 - Общее вводное слово модератора – 1 минута;
 - Самостоятельное выделение проблем участниками мероприятия – 2 минуты;
 - Встречные вопросы модератора (наводящие вопросы, представление фактов/ситуаций из жизни и т.д.) – 1 минута;
 - Выделение ключевых проблем данной темы (каждый участник произносит вслух, выделенные им проблемы, затем модератор их обобщает и формирует в лонг-лист) – 5 минут;
 - Детальный поиск решения каждой из поставленных проблем (совместно участниками мероприятий и модератором) – 5 минут.

Таким образом, каждый участник мероприятия принимает участие в работе каждого из 5 тематических столов.

6. Подведение итогов мероприятия (после ротации каждой группой всех столов) – 8 минут.

Инструкции для модератора.

Модератор должен выступать ведущим процесса, с нейтральной позицией и знанием предметной области (то есть темы своего стола), который определяет вектор развития возникающих идей у участников и создает необходимую атмосферу для обеспечения качественной работы группы.

Задачи модератора:

1. дать краткое представление о теме, закрепленной за этим модератором;
2. рассказать о целях и задачах планируемой работы команды;
3. дать возможность развитию возникающих идей участников, с переводом этих идей на закрепленную за данным столом тему;
4. обеспечить участникам возможность свободного общения и фиксирования идей на листе флипчарта;
5. мотивировать участников и задавать наводящие вопросы (например, “мы можем с вами разработать целую стратегию мотивирования населения к ведению ЗОЖ, которая будет способствовать решению ряда проблем молодежи);
6. обеспечивать выполнение задач и достижение цели (контроль и корректировка);
7. управлять темпом работы команды;
8. удерживать фокус участников по заданной теме;

9. владеть терминологией предметной области, иметь базовые представления и знания);
10. помогать в развитии качественных идей и предложений участников (правильно, кратко и емко их формулировать, сохраняя суть).

План проведения дискуссии в группах для модератора:

1. Вводная часть – представление краткой информации по закрепленной теме. За каждым столом закреплена одна тема, которая требует детального обсуждения в группе.
2. Модератор начинает односторонний диалог с участниками, в ходе которого задает ряд вопросов по заданной теме, а участники самостоятельно отвечают на них, выделяя собственные проблемы (например, я часто перекусываю кофе и круассаном, потому что это продается в кондитерской возле вуза/школы). Все возникающие идеи участники могут фиксировать на листе флипчарта, на котором для каждого выделена определенная зона.
3. Групповое обсуждение и формулировка выявленных проблем совместно с модератором. Затем модератор фиксирует и формирует лонг-лист наиболее часто встречающихся проблем (обобщив наиболее похожие).
4. В ходе группового обсуждения модератор помогает участникам решить каждую из заявленных проблем, предложив альтернативу (например, на кофе с круассаном вы тратите больше, чем если зайти в ближайший магазин и купить йогурт с бананом).
5. При подведении итогов работы группы за столом, модератор еще раз вслух выделяет проблему и дает ей решение на основании диалога с участниками группы.
6. Перед переходом команды за другой стол, модератор предлагает им обратить внимание на свою зону листа флипчарта и самостоятельно найти пути решения тех проблем, которые каждый участник выделял лично для себя.

В ходе дискуссии в группах каждый участник имеет право дополнительно фиксировать на листе флипчарта возникшие у него идеи/вопросы.

Пример вопросов для аудитории.

Правильное питание:

1. Что вы знаете о здоровом питании и какова его основная цель?
2. Каким образом строится Ваш режим дня, соблюдаете ли Вы принципы здорового питания?
3. Что вы обычно берете с собой в качестве перекусов?
4. Где Вы предпочитаете завтракать/обедать/ужинать? Являюсь ли дданные заведения местами приготовления здоровой пищи?

5. За сколько часов до сна происходит Ваш последний прием пищи?

Физическая активность:

1. Вы занимаетесь каким-либо видом спорта?
2. Пользуетесь ли Вы шагомером?
3. Каким образом Вы добираетесь на учебу/работы? И сколько по времени может занять пешая прогулка в таком случае?
4. Как Вы предпочитаете проводить выходные дни? (активно/пассивно)
5. Вы живете один или с родителями? Часто ли организовываете семейные прогулки по вечерам/в выходные дни?

Отказ от вредных привычек:

1. Какие заведения Вы чаще всего посещаете с друзьями в выходные дни?
2. Во время проведения праздников в кругу друзей – какие виды активностей Вы выбираете?
3. Есть ли среди Вашего окружения друзья, которые курят сигареты?
4. Ваши родители/лица, с кем Вы живете, курят? Если да, то делают ли они это при Вас?
5. Как часто Ваше праздничное застолье сопровождается алкоголем? Какой крепости напитки чаще всего Вы пьете?

Соблюдение режима дня:

1. Во сколько Вы обычно ложитесь спать?
2. По выходным Вы даете себе выспаться или просыпаетесь в то же время, что и в будние дни?
3. Чередуете ли Вы интеллектуальную и физическую активность в течение дня?
4. Присутствует ли у Вас дневной сон?
5. Отслеживаете ли Вы свой сон через мобильные приложения?

Посещение медицинских организаций:

1. Вы когда-нибудь проходили диспансеризацию?
2. Что Вам мешает выделить два дня в году для посещения врача?
3. В случае подозрения на заболевание, например, вирусное, Вы сразу же обращаетесь к врачу или занимаетесь самолечением?
4. Вы когда-нибудь покупали и принимали самостоятельно антибиотики (без рекомендации врача)?
5. Были ли у Вас случаи, когда Вы самостоятельно прекращали курс терапии, несмотря на рекомендации врача?

Пример результатов, которые должны получиться в ходе обсуждения:

Тема	Проблема	Решение (подробное описание)
<u>Здоровое питание</u>	Дорогостоящие	Зачастую один кулинарный

	фрукты и овощи	продукт (пирожное) стоит дороже, чем одно яблоко и банан, которыми можно обеспечить перекус
<u>Физическая активность</u>	Автобусная остановка находится возле дома и нет необходимости много ходить пешком, к тому же квартира на 1 этаже	Вы давно разговаривали со своими друзьями/родственниками, которые живут в других городах? Выйдите на 2 остановки раньше, и вы не заметите, как совершили несколько тысяч шагов, быстро дошли до дома, а всему этому сопутствовал долгожданный разговор.
<u>Отказ от вредных привычек</u>	Всегда с друзьями собираемся в кальянной на выходных и курение кальяна выходит хорошей составляющей таких вечеров	Хорошей альтернативой кальянной может стать поход всей компанией на квест. Стоимость такого похода на 1 человека может выйти дешевле, чем двухчасовое времяпровождение в кальянной.
<u>Соблюдение режима дня</u>	Я часто не могу быстро уснуть и из-за этого захожу в соц.сети.	В таком случае альтернативой соц.сетям может стать любая книга, которая уже давно ждет завершения прочтения. К тому же, наиболее простой и действенный способ быстрее уснуть – выполнить ряд физических упражнений вечером (НО не после ужина), сходить в душ и лечь спать в хорошо проветриваемой комнате. Крепкий сон вам обеспечен.
<u>Посещение медицинских организаций</u>	Это отнимает много времени.	Любой работодатель обязан выделить 2 дня в год для прохождения данных обследований. По итогам обследования человек будет иметь комплексное представление о своем здоровье.