**"Разработка инноваций для решения проблемы ведения здорового образа жизни россиян"**

**здоровье общество государство**

**Введение**

Выбранная мною тема достаточно актуальна на сегодняшний день. Низкая заинтересованность населения в ведении здорового образа жизни проявляется во многих мелочах, которые образуют целостную картину нездорового общества: просиживание вечеров на диване, еда на ходу, лень, отсутствие интереса в самообразовании, стремление к развлечениям и т.д.

Здоровье населения - это важнейший фактор успешного развития общества и безопасности нации, важный ресурс для обеспечения стабильности в государстве, а по уровню качества жизни и состоянию здоровья населения можно судить об эффективности государственной политики в области социальной сферы. Неустойчивое развитие экономики страны, недостаточное финансовое, информационное, правовое и ресурсное обеспечение мероприятий по сохранению общественного здоровья и развитию здравоохранения способствовали значительному ухудшению здоровья населения. Накопились проблемы, решить которые можно только при изменении государственной политики в области здравоохранения населения. Недостаточная финансовая обеспеченность и снижение общественного признания профессии медика и экономического положения медработников привели к возникновению кризисных явлений, которые отразились на качестве лечебно - профилактической деятельности и, следовательно, на показателях общественного здоровья.

С 90-х годов Россия вступила в полосу демографического кризиса, который характеризуется низкой продолжительностью жизни, высокими показателями общей смертности. Колебания смертности по времени совпали с социальными и экономическими изменениями в стране: начало 1990-х годов - распад СССР, политические и социальные реформы, 1998 год - экономический кризис. Выраженные колебания смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и внешних причин оказались характерными для России и других бывших республик СССР и не наблюдались в других индустриально развитых странах. На сегодняшний день смертность в России сама высокая в Европе.

Сохранение здоровья народа в условиях отрицательного естественного баланса является важнейшей государственной задачей. Только здоровый народ способен обучаться, трудиться, развивать социально-экономический потенциал, защищать интересы страны.

темы обусловлена тем, что здоровье населения нашей страны характеризуется в настоящее время как критическое, поэтому поиск эффективных методов его улучшения является насущной общественной и государственной проблемой.

Именно поэтому в настоящее время назрела настоятельная потребность реализации профилактических программ национального масштаба, направленных как на борьбу с факторами риска (курение, алкоголь, избыточная масса тела, стрессы), так и на раннее выявление и адекватное лечение предотвратимых заболеваний.

Здоровый образ жизни - это достаточная двигательная активность, отсутствие пагубных привычек, оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, любовь к людям, положительное восприятие жизни. Такой образ жизни позволяет быть до старости здоровым физически, нравственно и психически.

Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но если проанализировать «каждый шаг» нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с «точностью до наоборот».

Самые «экстремалы» утром, еле-еле поднявшись с постели, собираются на работу или учебу, постоянно нервничают по пустякам, объедаются за столом, ссорятся с близкими и друзьями, завидуют знакомым и коллегам, вкладывают много сил и средств на приобретение очередной модной вещи, по вечерам отдыхают на диване и смотрят телевизор, проводят много времени за компьютером (не считая того, что они в течение дня уже достаточно за ним работали), а выходные мечтают провести у мангала с шашлыками или заняться «шопингом». Остальные, не все, но многие, проводят свой день, дублируя этот образ жизни в большей или меньшей степени. Естественно, вследствие такого образа жизни появляются болезни, нервные расстройства, проблемы на работе и в семье. Болезни лечатся лекарствами, большинство из которых имеют столько побочных эффектов, что одни лечат, а другие калечат. Проблемы в зависимости от пола «заедаются» или «запиваются». Круг замыкается, и разорвать его можно только сделав крутой вираж в сторону здорового образа жизни.

В образе жизни выделяются три категории:

· уровень жизни;

· качество жизни;

· стиль жизни.

Уровень жизни - это степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей, что представляет экономическую категорию.

Качество жизни характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей, что представляет преимущественно социологическую категорию.

Стиль жизни - поведенческая особенность жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности, что представляет социально-психологическую категорию. Здоровье человека во многом зависит от стиля жизни. Оценивая роль каждой из этих категорий в формировании здоровья, следует отметить, что при равных возможностях первых двух (уровень и качество), носящих общественный характер, здоровье человека в значительной мере зависит от стиля жизни, который в большой степени имеет личностный характер и определяется национальными и историческими традициями и различными наклонностями. Цель данной курсовой работы - разработать инновации для решения проблемы ведения здорового образа жизни населения России.

**1.Формулирование и разбор проблемы**

Для разбора данной проблемы буду использовать следующие методы: чек-лист «5W1H», диаграммы звездообразная, лестничная, Исикавы («рыбий скелет»). Таким образом, я постараюсь найти глубинные причины возникновения проблемы.

**.1 Инструмент 1. Чек-лист «5W1H»**

Согласно данному правилу необходимо ответить, как минимум, на 5 вопросов, начинающихся с «W» и на 1 порос, начинающийся с «Н». Вопросная техника «5W1H» предполагает «вытаскивание» новой информации путем ответа на некоторое количество наводящих вопросов.

Необходимо получить ответы на следующие вопросы: Who? (кто?) What? (что?) Where? (где?) When? (когда?) Why? (почему?) How? (как?) Данный анализ приведен в таблице 1.

Таблица 1. Чек-лист «5W1H»

|  |
| --- |
| Who? Кто? |
| Кто является центром проблемы? | Население страны |
| Кто издает постан. по воспитанию здорового образа жизни жителей России и Москвы? | Правительство России и Москвы |
| Кто создает спортивные центры в России? | Правительство России, частные предприниматели |
| What? Что? |
| Что интересно населению? Чем люди занимаются в свободное время? | Развлечения, получение максимальной выгоды при минимальном приложении усилий, вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики). |
| Что создает проблему нездорового образа жизни населения? | 1. Наличие вредной и вкусной еды; 2. Большое количество неактивных развлечений; 3. Влияние общества в целом; 4. Воспитание родителей и низкое внимание к детям; 5. Плохое государственное финансирование; 6. Отсутствие у молодежи заинтересованности в самообразовании; 7. Частые стрессы; 8. Плохая медицина; 9. Стремление (стадное чувство) к единству: «Как все, так и я», не ограничиваясь Отсутствие здоровой национальной идеи 10. Отсутствие здорового примера наших лидеров 11. Лень |
| Where? Где? |
| Где проявляется данная проблема? | В образе жизни каждого человека, вокруг нас (отсутствие социальной рекламы, вредная еда, развлечения) |
| When? Когда? |
| Когда проблема проявляется? | 1. При воспитании дома, в образовательных учреждениях; 2. Когда начинают появляться вредные привычки; 3. Когда вместо того, чтобы поехать в спортзал, человек поворачивает и едет развлекаться  |
| Why? Почему? |
| Почему данная проблема появляется? | 1. Неверная политика в области образования; 2. Молодежь предоставлена сама себе; 3. Отсутствие заинтересованности в ведении здорового образа жизни, в т.ч. экономической 4. Лень следить за своим режимом; 5. Много вредной и вкусной еды; 6. Много вредных привычек (курение, алкоголь, объедание, наркотики и т.д.); 7. Много неактивных развлечений. |
| How? Как? |
| Как решить проблему? | 1. Заинтересовать население в занятии спортом; 2. Заинтересовать население в правильном питании; 3. Пересмотреть законод. базу в области здравоохранения, государственная программа; 4. Социальная реклама; 5. Пропаганда в СМИ; 6. Воспитание родителей и детей; 7. Государственное финансирование на создание спортивных клубов; 8. Увеличить цены на вредны товары; 9. Государственное финансирование медицины. 10. Экономическая заинтересованность здорового образа жизни 11. Новая здоровая национальная идея 12. Здоровый пример наших лидеров |

Из анализа чек-лист «5W1H» я сделала следующие выводы:

Основная причина, по которой человек ведет нездоровый образ жизни - это он сам, его лень, его склонность к вредным привычкам, легкость, с которой он «подседает» на вредную пищу и на неактивные развлечения. Здоровый образ жизни не популярен. Это не модно среди молодежи и среди людей среднего возраста. Среди пожилых много желающих, но уже поздно. Надо сделать все наоборот. Нужны государственные программы популяризации здорового образа жизни, вплоть до создания системы экономической заинтересованности в нем (меньший рабочий день, больший отпуск, премии, доплаты и пр.).

Вторая немаловажная причина - это частые стрессы, от которых никто незащищен и справляются с ними неправильными методами (опять же вредные привычки - курение, алкоголь, переедание, чрезмерная трата денег и т.д.).

И третья причина - недостаточное государственное финансирование в секторе медицины, здравоохранения, на развитие сельского хозяйства и на реконструкцию/создание спортивных учреждений.

**1.2 Звездообразная диаграмма**



Схема 1

Молодежь сейчас больше заинтересована в «материальной стороне вопроса», т.е. получения материальной выгоды из своей деятельности. Из-за этого часто происходят нервные срывы, головные боли, переедания, недосыпания, времени не хватает не только на занятия спортом, но и на то, чтобы просто отдохнуть. В современном темпе жизни человек даже не успевает задуматься о своем здоровье, а когда оно вдруг подводит, то это приводит его в шок, т.е. дополнительный стресс.

**1.3 Лестничная диаграмма**

Отсутствие осознания того, что нужно вести здоровый образ жизни  деградация поколений.

Низкий % населения, занимающихся физкультурой, высокий % населения с вредными привычками.

Отсутствие желания вести здоровый образ жизни (т.к. дорого, лень и т.д.).

Низкое финансирование.

Отсутствие экономической заинтересованности.

Вывод: глубинная причина ведения нездорового образа жизни россиян - отсутствие экономической заинтересованности в этом как государства. Так и самих граждан.

**1.4 Диаграмма Исикавы**



Схема 2

Основываясь на полученной диаграмме Исикавы я сделала вывод, что глубинные причины ведения нездорового образа жизни населения кроются:

· в образовании и воспитании,

· во вредных привычках, к которым очень легко привыкает человек,

· в плохом финансировании государством сектора медицины, здравоохранения,

· финансирования на реконструкцию и создание спортивных учреждений.

· В отсутствии национальной идеи здорового образа жизни (ЗОЖ).

· В отсутствии системы экономической заинтересованности ЗОЖ.

# **2.Генерирование идей**

**.1 Стимулирование достижения целей**

Генерирование идей буду осуществлять с помощью таких методов как стимулирование достижения целей, игра в пословицы.

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| Цель. Повышение уровня культуры населения Москвы | Проблема Низкая культура населения Москвы и России относительно ЗОЖ |
| Характеристика целей |
| 1. Создание системы экономической заинтересованности | 1) Увеличить зарплату спортсменам, тренерам. 2) Основание спортивно-досуговых центров в каждом районе Москвы с обязательным участием молодежи (школьники и студенты до 24 лет) с системой стимулирования и премирования. 3) Введение предмета «Здоровый образ жизни» в курс школьной программы сначала в обязательной, а потом в факультативной форме. 4) Повышение мер ответственности в сфере здорового образа жизни. |
| 2. Увеличение финансирования | 1) Привлечение инвесторов. 2) Финансирование в медицину. 3) Получение прибыли от спортивных соревнований. 4) Государственные программы, создание центров здоровья. |
| 3.Создание культуры здорового образа жизни | 1) Реформа образ.. Введение в образовательных учреждениях курсов по здоровому образу жизни. 2) Воспитание родителей, детей. 3) Расширение понятия «физическая культура у населения». 4) Контроль и пропаганда СМИ. 5) Проводить акции, привлекающие потребителей вести здоровый образ жизни4. |
| 4. Борьба с вредными привычками | 1) Создание методов отказа от вредных привычек. Прививать прав. привычки, заменяющие вредные. 2) Воспитание. 3) Социальная реклама о вредности продуктов. 4) Снизить производство вредных продуктов, предложив заводам производить более полезный товар без снижения доходов от производимой до этого вредной продукции. 5) Снизить количество химикатов и ароматизаторов в еде, которые так сильно «привлекают». 6) Делать надписи на вредных продуктах (алкоголь, чипсы, шоколадки и т.д.) предупреждения о вреде здоровью как на табачной продукции. 7) Увеличить цены на вредную продукции, чтобы снизить на нее спрос. 8) Материальная мотивация. |
| 5. Борьба со стрессами | 1) Давать сотрудникам обязательный отпуск. 2) Предлагать людям, склонным к стрессам, переезжать в места или менять работу на такую, где на них будет меньше давление. 3) Антистрессовое лечение, успокоение. |
| 6. Борьба с ленью. | 1) Реклама по всем каналам СМИ. 2) Мотивация (материальная, «от обратного» - показать, что будет, если продолжать нездоровый образ жизни и что может ждать человека, ели он изменит свое отношение к своей жизни, организму). 3) Предоставление доступной услуги «семейный консультант» - человек, который будет следить за соблюдением здорового образа жизни данной семьи. 4) Увеличивать ЗП людям, занимающимся спортом, чтобы больше людей шли работать в эту сферу. |

Здоровье человека напрямую связано с состоянием здравоохранения в стране. В настоящее время выделяются основные вопросы отечественного здравоохранения:

России необходимо почти в два раза больше врачей, чем работают сейчас. Высокотехнологичную медицинскую помощь получает едва каждый четвертый нуждающийся в ней.

Система профилактики заболеваний нуждается в кардинальном улучшении. Укомплектованность поликлиник врачами составляет 56%, коэффициент совместительства - 1,45, 30% врачей участковой службы не проходили специализацию более 5 лет.

Износ медицинского оборудования, санитарного автотранспорта - 65%.

Оснащенность медицинских учреждений диагностическим оборудованием недостаточна, что значительно увеличивает срок ожидания диагностических исследований.

Удовлетворение потребности народа в высокотехнологичных обликах медицинской помощи составляет 17-22,5%. Финансирование оказания дорогостоящих направлений медицинской помощи составляет около 30% от необходимого объема.

Недостаточное финансирование национального календаря прививок (1,8 млрд руб.), в части вакцинации против гепатита В, краснухи и полиомиелита для детей области риска.

Недостаточное финансирование мер по пропаганде здорового образа жизни - 15% от потребности.

Для их решения c 1 января 2006 года стартовал проект «Здоровье», основной задачей которого является улучшение ситуации со здоровьем нации и в здравоохранении в целом, создание предпосылок для последующей модернизации системы здравоохранения.

В рамках реализации национального проекта «Здоровье» можно выделить три основных направления:

· повышение приоритетности первичной медико-санитарной помощи;

· усиление профилактической направленности здравоохранения;

· расширение доступности высокотехнологичной медицинской помощи.

Основное внимание планируется уделить укреплению первичного медицинского звена (муниципальные поликлиники, участковые больницы). Предусмотрено увеличение зарплаты участковым врачам и медсестрам, оснащение всех медучреждений необходимым оборудованием, переобучение врачей всеобщей практики, введение родовых сертификатов.

Усиление профилактической составляющей здравоохранения предполагает выработку у народа культуры здоровья и здорового образа жизни, увеличение мотивации к сохранению своего здоровья, проведение дополнительной диспансеризации трудящегося населения, Формирование Паспорта здоровья работающей части людей.

К сожалению, для большинства людей здоровье - эта та ценность, которой они начинают дорожить, когда ее остается мало. Чтобы изменить ситуацию, по всей стране надо создавать центры здоровья, которые должны быть ориентированы не на заболевших людей, а на здоровых, и призваны оказывать помощь при сохранении их здоровья. В них можно будет обратиться за консультацией, бесплатно пройти первичную диагностику, определить факторы риска и получить индивидуальные рекомендации по ведению здорового образа жизни, в частности, по питанию, двигательной активности, режиму сна, условиям быта, работы, учебы и отдыха.

Сеть таких Центров - один из главных элементов в программе формирования здорового образа жизни у населения России, где на сегодняшний день алкоголизм и курение стали главными негативными факторами, разрушающими здоровье.

Многие не занимаются физкультурой, так как думают, что очень заняты и физически не подготовлены. Одна из причин - это бытующее заключение, что для того, чтобы физкультура приносила пользу, упражнения должны быть интенсивными и их нужно делать хотя бы полчаса ежедневно. Специалисты же думают, что не обязательно делать упражнения физкультуры непрерывно. Занятие можно разбить на карликовые порции, сочетая их с привычной, но более интенсивной нагрузкой. Например, утром Вы идете к автобусной остановке более быстрым шагом, потом вечером прогуливаетесь еще 15 минут. Если за день (но ежедневно) набирается 30 минут более сильной физической нагрузки, то Вы на пути к здоровому образу жизни. По крайней мере, можно позаниматься утром и вечером по 15 минут дома на простейших тренажерах.

Также я предлагаю проводить интересные акции, связанные с физической культурой, с правильным питанием у компаний, занимающихся производством вредных продуктов, которые так все любят (сигареты, пиво, чипсы, шоколадки, семечки и т.д.). Чтобы люди, потребляя вредные продукты, начинали знакомиться со здоровой жизнью. Например: акция - собери 20 крышечек сока «Добрый» и получи час занятий со звездами футбола мирового уровня. Или: собери 20 этикеток от шоколадок и получи 3 часа занятий на горных лыжах.

Для борьбы с вредными привычками предлагаю соблюдать следующие шаги:

Первый шаг к отказу от плохих привычек - осознать.

Только после того, как вы признались себе в наличие этих привычек и необходимости избавления от них, можно говорить и о способах. Для начала:. Сравните вашу жизнь с вашей системой ценностей.

Ваша система ценностей - компас, который определяет направление вашей жизни. Исключите то, что уводит вас от верного курса. Это - ваши вредные привычки.. Сравните вашу жизнь с вашим образцом для подражания. Иногда легче сравнить вашу жизнь с чьей-либо жизнью, чем сравнить с абстрактной системой ценностей. Так что представьте людей, жизни которых вы хотите подражать.

Второй шаг к отказу от плохих привычек - собственно отказаться:. Не поддерживайте плохие привычки.

Представьте, что наши плохие и хорошие привычки - это два волка, которые постоянно сражаются друг с другом. Вопрос: кто победит? Ответ: тот, которого вы кормите.. Смените плохие привычки на хорошие.

Вообще отказаться - это еще не все. Вместо дурной привычки остается вакуум, который нужно заполнить. Заполните этот вакуум хорошим занятием, но только не оставляйте пространство пустым.. Не сдаваться сразу.

Если вы почувствовали дискомфорт на начальном этапе отказа от вредных привычек, не сдавайтесь и не возвращайтесь к привычному «комфорту».. Не делать никаких исключений

Если уж вы решили отказаться от вредных привычек, ни в коем случае не давайте поблажек. Как только вы начинаете думать: «Сегодня такой нервный день, можно и покурить разок» или «От одной булочки не случится ничего страшного» - ваши вредные привычки начинают отвоевывать себе место. Путь исключений - это иллюзия отказа от привычки. С каждым днем количество исключений будет увеличиваться, пока дурная привычка не займет свое место снова.

И, в конце концов, все эти советы можно свести к одному заключению: не вскармливайте плохие привычки. Вскармливайте хорошие

**2.2 Игра в пословицы**

Наиболее применимыми к данной проблеме, по моему мнению, являются пословицы

) «Мы есть то, что мы едим»

) «Из-за стола нужно вставать с лёгким чувством голода»

) «В здоровом теле - здоровый дух»

) «Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки»

) «Смолоду закалишься, на весь век сгодишься»

) «К хорошему мы привыкаем быстро, а к плохому - долго»

) «Когда состаришься, привычки становятся тиранами».

Первые 2 пословицы относятся к проблеме переедания, обжорства, к проблеме всего вкусного, но вредного.

Из первой пословицы человек должен понимать, что он не завод по переработке химических отходов, а в первую очередь живой организм, которому требуются такие же живые и натуральные продукты. Исходя из этого, каждый раз, когда мы покупаем пачку чипсов и банку колы, мы должны понимать какой вред тем самым принесем своему организму, за что он нам спасибо не скажет. Конечно, если человеку себя нисколечко не жалко, то он может продолжать быть заводом по переработке химических отходов и даже получить сертификацию…. Но нельзя быть настолько эгоистом, ведь и о будущем поколении нужно подумать. Ведь чем слабее человек сейчас, тем слабее человек будет потом.

Вторая пословица говорит «СТОП перееданию и обжорству!». Понятно, что за столом у людей всегда разбегаются глаза и им хочется попробовать все и сразу. Но нужно думать не желудком «вон те 3 салатика, картошечка и 2… нет 3 кусочка тортика», а мозгом «пожалуй, сегодня попробую это, а завтра что-нибудь другое». Нельзя есть быстро, потому что тогда в нас может влезть очень много, а из желудка информация о том что «хватит» до мозга доходит долго, поэтому мозг надо подключать самостоятельно, тренировать силу воли.

Пословицы 3-5 относятся к спортивной составляющей образа жизни человека.

Человек должен понимать, что в большинстве неудач, падений причиной является не какое-то плохое стечение обстоятельств, а именно сам организм. Ведь если он ослабленный, с накопившимся грузом проблем, то человек просто не выдерживает, срывается. Следовательно, необходимо задуматься о своем физическом здоровье, физической силе. Только тогда появится необходимая бодрость, свежесть мышления.

Также необходимо для себя понять, что всю жизнь не будешь энергичным и здоровым как в детстве и юности. Пока мы еще не столкнулись с проблемами здоровья в старости, нас это мало волнует и мы работаем не жалея себя, работаем ради денег. Единственное, что мы припасаем для старости - это пенсия. Но человек должен понимать, что пенсия - это не только те 5-6 тысяч рублей в месяц, это еще и пенсия здоровья. Ведь чем крепче у нас здоровье, тем меньше в старости придется платить за лекарства, что буде большим плюсом для нашей денежной пенсии.

Последние 2 пословицы относятся к вредным привычкам.

Под словом «приятное» в 6-й пословице понимаются вредные привычки, к которые человек очень легко пускает в свою жизнь. А полезное - это здоровый образ жизни, к которому придти гораздо сложнее, т.к. это требует определенных затрат (время, деньги), требует проявления силы воли. Но если ее не проявить, то в старости вредные привычки начнут все больше и больше «съедать» человека. Поэтому силу воли нужно закалять с самого детства, чтобы в будущем было проще жить - человек будет более устойчив вредному влиянию окружающей среды и будет на все иметь свою точку зрения.

На данном этапе «генерирование идей» я делаю следующие выводы:

) Необходима реформа образования.

В школах, ВУЗах необходимо вводить предмет «как вести здоровый образ жизни». Так же в фирмах проводить тренинги для сотрудников на тему «здоровый образ жизни».

Эта инновация относится к типу «инженерные и научные инновации».

) Необходимо увеличение финансирования.

Государство должно быть в первую очередь заинтересовано в здоровой нации, поэтому необходимо расширить сектор медицины и спорта в бюджете экономики страны.

Эта инновация относится к типу «государственные инновации».

) Надо усилить социальную рекламу.

Во всех источниках СМИ пропагандировать здоровый образ жизни: правильное питание, занятие спортом, отказ от вредных привычек.

Эта инновация относится к типу «инженерные и научные инновации»

) Сделать надписи МИНЗДРАВА не только на табачной продукции и на рекламе алкогольной, но и для всех вредных продуктов.

Суть метода - предупредить население о вреде злоупотребления продуктов массового потребления, в производстве которых используется огромное количество ненатуральных веществ, красителей и химикатов.

Эта инновация относится к типу «инновации, касающиеся производства и инновации на уровне продуктов».

) Увеличить цены на вредные продукты.

С увеличением цен на вредные продукты их потребление снизится.

Эта инновация относится к типу «секторные и универсальные инновации».

) Создать центры здоровья.

Они должны быть ориентированы не на заболевших людей, а на здоровых, и призваны оказывать помощь при сохранении их здоровья.

Сеть таких Центров - один из главных элементов в программе формирования здорового образа жизни у населения России, где на сегодняшний день алкоголизм и курение стали главными негативными факторами, разрушающими здоровье.

Эта инновация относится к типу «государственные инновации».

) Создать доступную услугу «семейный консультант».

Организовать частную структуру, занимающуюся физическим, психологическим, моральным, социальным здоровьем людей. Структуру, которая будет развивать понятие здоровый образ жизни и все больше внедрять его в сознания людей.

Эта инновация относится к типу «секторные и универсальные инновации».

) Создавать различные акции на вредных продуктах.

Данные акции должны стимулировать людей на ведение здорового образа жизни.

Эта инновация относится к типу «инновации, касающиеся производства и инновации на уровне продуктов».

) Стимулировать людей на заботу о своем будущем и будущем новых поколений. Запустить проект «здоровая нация»:

· Поставить государственные цели по снижению смертности;

· Цель на повышение процента здоровых новорожденных;

· Ввести обязательным для всех минимум 3 часа в неделю для занятий любым спортом;

· Поставить в городах очистители воздуха, чтобы снизился процент легочных заболеваний и заболеваний, связанных с недостатком солнечного света.

Эта инновация относится к типу «государственные инновации».

Таким образом, получилось 9 инновационных решений по оздоровлению образа жизни россиян. 3 из них относятся к государственным инновациям, 2 - инновации, касающиеся производства и инновации на уровне продуктов, 2 - секторные и универсальные инновации и 2 - инженерные и научные инновации. Оценка идей приведена в таблице 2 по 10-ти бальной шкале.

Таблица 3. 3Оценка идеи будет осуществляться по следующим критериям

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерий | Результаты сравнения | Сумма | Удельный вес |
| Затраты |  | 0 | 0 | 2 | 2 | 0,17 |
| Доход | 2 |  | 1 | 2 | 5 | 0,42 |
| Эффект/значимость | 2 | 1 |  | 1 | 4 | 0,33 |
| Время реализации | 0 | 0 | 1 |  | 1 | 0,08 |
| Итого |  |  |  |  | 12 | 1,00 |

Таблица 4. Оценка идей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерий | Результаты сравнения | Сумма | Место |
|  | Затраты | Доход | Эффект/ значим. | Время реализации | - | - |
| 1) Реформа образования | 9 | 3 | 6 | 9 | 27 | III |
| 2) Увеличение финансирования | 5 | 6 | 10 | 5 | 26 | II |
| 3) Социальная реклама | 7 | 4 | 5 | 5 | 21 | IV |
| 4) Надписи МИНЗДРАВА | 7 | 4 | 6 | 3 | 20 | V |
| 5) Увел. цен на вредные продукты | 2 | 1 | 5 | 3 | 11 | IX |
| 6) Центры здоровья | 5 | 3 | 4 | 6 | 18 | VI |
| 7) «Семейный консультант» | 5 | 2 | 4 | 6 | 17 | VII |
| 8) Акции от произ. вредных прод. | 10 | 7 | 9 | 9 | 35 | I |
| 9) Проект «здоровая нация» | 4 | 2 | 3 | 7 | 16 | VIII |

# **3.Определение возможностей и оценка идей**

В таблицу 5 сведём варианты решения проблемы и факторы, влияющие на возможность осуществления предложенного решения. Значимость каждого фактора оценивалась по следующим уровням (таблица 4):

Таблица 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Низкий | Средний | Высокий |
| Высокий | 8 | 9 | 10 |
| Средний | 5 | 6 | 7 |
| Низкий | 2 | 3 | 4 |
| Отсутствует |  | 1 |  |

Таблица 6. Значимость вариантов решения проблемы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вариант решения проблемы | Затраты | Эффект / значимость | Время реализации | Реальность | Общая сумма баллов | Общее среднее значение |
| 1. | Реформа образования | 6 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 8 | 7 | 9 | 8 | 7 | 84 | 7,00 |
| 2. | Увеличение финансирования | 6 | 8 | 6 | 8 | 9 | 8 | 5 | 6 | 5 | 10 | 9 | 10 | 90 | 7,50 |
| 3. | Социальная реклама | 7 | 6 | 8 | 6 | 5 | 7 | 4 | 3 | 4 | 10 | 9 | 10 | 79 | 6,58 |
| 4. | Надписи МИНЗДРАВА | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 | 7 | 4 | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 67 | 5,68 |
| 5. | Увеличение цен на вредные продукты | 2 | 3 | 2 | 5 | 4 | 7 | 2 | 2 | 3 | 6 | 9 | 6 | 51 | 4,25 |
| 6. | Центры здоровья | 4 | 6 | 4 | 5 | 7 | 5 | 4 | 5 | 3 | 7 | 6 | 7 | 63 | 5,25 |
| 7. | «Семейный консультант» | 9 | 8 | 8 | 5 | 6 | 3 | 4 | 3 | 3 | 9 | 7 | 10 | 75 | 6,25 |
| 8. | Акции от производ. вредных продуктов | 10 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 7 | 9 | 6 | 8 | 7 | 8 | 100 | 8,33 |
| 9. | Проект «здоровая нация» | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 7 | 5 | 8 | 56 | 4,67 |

В итоге, проведя опрос людей различных возрастов (19 лет, 45 лет, 65 лет) по предложенным вариантам решения проблемы и влияющим на их осуществление факторам, получили следующий результат:

I - наиболее осуществимым и эффективным является решение о проведении акций, нацеленных на ведение здорового образа жизни.

II - далее меньшим по возможной эффективности внедрения является решение об увеличении финансирования государством сектора медицины и финансирования средств на реконструкцию и создание новых спортивных центров;

III - ещё одним возможным вариантом пропаганды здорового образа жизни россиян является решение о реформе образования;

**4.Разработка инновации**

**.1 График Ганта**

Основываясь на предыдущих 3 главах курсовой работы, я выявила, что наиболее эффективным решением по вопросу здорового образа жизни, будет проведение акций от компаний, занимающихся производством и продажей вредных продуктов питания. Суть акции - бесплатные занятия спортом, активный отдых, прием косметолога и т.д. за различные купоны на акцию.

Для разработки инновации я построила график Ганта, который представлен ниже в таблице 7.

Таблица 7 График Ганта





**5.Обоснование**

Данная проблема охватывает большую часть населения страны. Основными причинами проблемы являются лень человека что-либо делать и легкость, с которой чоловек впускает в свою жизнь любую вредную привычку. В результате этого он деградирует не только умственно, морально и социально, но и физически.

Если проблему начать решать предложенным мной способом, то будут сдвиги в этой проблеме в лучшую сторону.

. Техническое задание на инновацию.

Проводить эту акцию 2 раза в год - зимой и летом.

. Поиск инвесторов, получение средств от государства.

Т.к. государство заинтересовано в здоровой нации, то оно отчасти должно профинансировать проведение подобных акций.

Так же в качестве инвесторов могут выступать частные спортивные клубы, в которых участники акции могут получать свои призы. Т.к. с какой-то стороны акция не только оздоравливает население, но и дает рекламу спортивному сектору.

. Выбор производителя.

Все производители чипсов, пива, шоколадок.

. Изготовление

Будет производиться на заводах в России. Для начала 10% продукции будут содержать купоны на акцию.

. Внедрение, поставка, шеф-монтаж, запуск в разработку.

Внедрять продукцию планируется во все магазины страны.

. Опытная серия, пилотная прогонка.

После 6-месячной проверки эффективности метода планируется задействовать 70%.

. Завершение проекта, приемка.

После разработки дизайна, создания рекламного ролика, договоренности со всеми спортивными центрами, участвующими в проекте, акция будет запущена.

**6.Коммерциализация инновации**

Для начала определим емкость рынка для моей инновации.

На вопросы где и когда можно реализовать данную инновацию ответ следующий: в любое время в любом месте. Ведь это товары массового потребления, которые можно купить по все стране начиная гигантскими супермаркетами, заканчивая сельскими ларьками. Соответственно акцию можно начинать в любой момент и проводить ее по всей стране.

В России проживает 142,9 млн. человек. Из них 10 % составляют люди пожилого возраста (за 60 лет) и детей в возрасте до 3 лет, которые либо уже, либо еще не употребляют вредные продукты. Следовательно, целевая аудитория составляет 128,61 млн. человек. Из них 1/10, кто следит за своим образом жизни, и не употребляют вредных продуктов. Целевая аудитория сократилась до 115,749 миллионов человек.

Таблица 8. Структура потребления вредных продуктов в России за 2010 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Количество, тыс. ед. | % | Средняя цена за единицу, руб | Сумма, млн. руб. |
| Сладкие газированные напитки | 30 231 | 4,92 | 50 | 1511,55 |
| Чипсы | 45 546 | 7,41 | 40 | 1821,84 |
| Фаст фуд | 84 198 | 13,70 | 200 | 16839,60 |
| Жевательные конфеты, леденцы | 26 562 | 4,32 | 20 | 531,24 |
| Шоколадки | 77 823 | 12,66 | 35 | 2723,81 |
| Еда быстрого приготовления | 65 798 | 10,71 | 40 | 2631,92 |
| Бульонные кубики | 102 344 | 16,65 | 2 | 204,69 |
| Колбасы | 89 765 | 14,60 | 160 | 14362,40 |
| Алкоголь | 23 128 | 3,76 | 35 | 809,48 |
| Ненатуральные молочные продукты | 69 231 | 11,26 | 30 | 2076,93 |

Таблица 9. Емкость рынка вредных продуктов в России

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Емкость рынка вредных продуктов в России в натур. выражении, млн. ед. | Емкость рынка вредных продуктов в России в денежном выражении, млн. руб. |
| Расч. знач. | 614,63 | 43513,45 |

Доходы от проводимой инновации будут как у компаний, проводящих акцию, так и у центров спорта, красоты и здоровья. Сначала компании должны договориться с соответствующими центрами о том, что люди будут именно у них получать призы и заплатить им за это. Потом должны быть осуществлены некоторые затраты на разработку дизайна акции, на производство, упаковку и доставку продукции, участвующей в акции.

Также, центры спорта, красоты и здоровья, получат много новых клиентов, и, следовательно, дополнительный доход.

Таблица 10. Основные статьи отчета о движении денежных средств

|  |  |
| --- | --- |
| Расходы | Доходы |
| Операционная деятельность |
| заработная плата | продажа билетов |
| налоги и начисления на заработную плату | проведение общественных спортивно-оздоровительных акций от компаний |
| Инвестиционная деятельность |
| приобретение и монтаж оборудования | получение средств от инвесторов |
| покупка техники | проведение акции зарубежом |
| Финансовая деятельность |
| выплата процентов инвесторам | получение целевого и гос. финансирования |

Таблица 11. Отчет о движении денежных средств

|  |  |
| --- | --- |
| Статья | Месяцы реализации проекта |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ОПЕРАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ |
| Расходы операционные, тыс.руб. | 45 200 | 135 600 | 135 600 | 113 000 | 113 000 | 113 000 |
| Заработная плата, тыс.руб. | 40 000 | 120 000 | 120 000 | 100 000 | 100 000 | 100 000 |
| Налоги и начисления на заработную плату, тыс.руб. | 5 200 | 15 600 | 15 600 | 13 000 | 13 000 | 13 000 |
| Доходы операционные | 41 000 | 41 000 | 41 000 | 58 000 | 58 000 | 58 000 |
| Продажа товаров, содержащих акцию, тыс.руб. | 20 000 | 20 000 | 20 000 | 30 000 | 30 000 | 30 000 |
| Проведение общественных спортивно-оздоровительных акций от компаний, тыс.руб. | 21 000 | 21 000 | 21 000 | 28 000 | 28 000 | 28 000 |
| CF от операционной деятельности, тыс.руб. | -4 200 | -94 600 | -94 600 | -55 000 | -55 000 | -55 000 |
| ИНВЕСТИЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ |
| Расходы инвестиционные, тыс.руб. | 600 000 | 120 000 | 120 000 |  |  |  |
| Покупка техники, тыс.руб. | 600 000 |  |  |  |  |  |
| Монтаж оборудования, тыс.руб. |  | 120 000 | 120 000 |  |  |  |
| Доходы инвестиционные, тыс.руб. | 60 000 | 60 000 | 60 000 | 60 000 | 60 000 | 60 000 |
| Получение средств от инвесторов, тыс.руб. |  |  |  |  |  |  |
| Проведение акции зарубежом, тыс.руб. | 60 000 | 60 000 | 60 000 | 60 000 | 60 000 | 60 000 |
| CF от инвестиционной деятельности, тыс.руб. | -650 000 | -60 000 | -60 000 | 60 000 | 60 000 | 60 000 |
| ФИНАНСОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ |
| Расходы финансовые, тыс.руб. |  |  |  |  | 25 000 | 25 000 |
| Выплата процентов инвесторам, тыс.руб. |  |  |  |  | 25 000 | 25 000 |
| Доходы финансовые | 160 000 | 160 000 | 160 000 | 160 000 | 160 000 | 160 000 |
| Получение целевого и госуд. финансирования, тыс.руб. | 160 000 | 160 000 | 160 000 | 160 000 | 160 000 | 160 000 |
| CF от финансовой деятельности, тыс.руб. | 160 000 | 160 000 | 160 000 | 160 000 | 135 000 | 135 000 |
| NCF проекта | -384 200 | 5 400 | 5 400 | 165 000 | 140 000 | 140 000 |
| NCF проекта c накоплением | -381 700 | -376 300 | -370 900 | -205 900 | -65 900 | 74 100 |

Из таблицы 9 можно сделать вывод, что окупаемость проекта составит 5 месяцев. На 6 месяце проведения акции мы получим положительный результат.

Чистую текущую стоимость проекта найдём по формуле:

, где

- ставка дисконтирования (8,25/12 = 0,6875%);

Т - прогнозный интервал времени;- один период времени в прогнозном интервале времени.

Проект считается эффективным при NPV > 0.



Проект считается эффективным, т.к. NPV = 59, 22 млн. руб. > 0.

Окупаемость проекта составит 5 месяцев, т.к. в ходе его реализации чистый денежный поток (NCF) с накоплением выходит на положительный результат на 6-й месяц.

**Заключение**

В ходе выполнения данной работы было принято решение о введении инновации в сферу пропаганды здорового образа жизни в России. Было предложено множество идей, но выбрана, на мой взгляд, наиболее эффективная с точки зрения привлечения населения к занятию спортом и более внимательного отношения к своему образу жизни: проведение акций, содержащих пропаганду здорового образа жизни на продукции нездорового питания. Благодаря такому нововведению население страны будет чаще посещать спортивные клубы, центры красоты и здоровья. И впоследствии будет больше задумываться о своем образе жизни. Человек, по сути, является «стадным животным», и если «стадо» решит заниматься здоровым образом жизни, то лишь редкая «овечка» будет отбиваться от сородичей. Подобная акция распространяется на большой процент населения страны, т.к. практически все потребляют вредные продукты питания и от этого никуда не деться. Но пусть тогда потребление вредного приносит и полезное. Поначалу надо просто увлечь человека в том, что полезно, чтобы впоследствии избавиться от того, что вредно.

В результате проведения необходимых расчетов мною было определено, что экономическая эффективность проекта имеет место быть, а окупаемость составит всего лишь 6 месяцев.

**Список литературы**

1. Беневоленский В.Б. Государственная поддержка социально ориентированных НКО: зарубежный опыт <http://publications.hse.ru/view/96415816>. // Вопросы государственного и муниципального управления, 2014. № 3. С. 150-175.

. Войтенко А.И. <http://opac.mpei.ru/auteurs/view/id:47726/source:default> Организация, управление и администрирование в социальной работе: учебник для вузов по специальности «Социальная работа <http://opac.mpei.ru/notices/index/IdNotice:172426/Source:default>» // А. И. Войтенко, Е. И. Комаров. - М.: РИОР: ИНФРА - М, 2010. -253 с.

. Гришаев С.П. Некоммерческие организации. - Система ГАРАНТ, 2010. - 120 с.

. Джилл К. Социальное предпринимательство : миссия - сделать мир лучше = Understanding Enterpreneurship. The Relentless Pursuit of Mission in an Ever Changing World. // Джилл Кикал, Томас Лайонс - М.: Альпина Паблишер, 2014. - 304 с.

5. Зайнашева З.Г. Управление развитием сферы бытового обслуживания региона в современных условиях // З.Г. Зайнашева, В.Ф. Сакаева. Уфа: Уфимск. гос. академия экономики и сервиса, 2012. -157 с.

. Зайнашева, З.Г. Особенности функционирования сферы социальных услуг / З.Г. Зайнашева, О.С. Семкина // Вестник ГУУ. Серия Государственное и муниципальное управление. - 2010. - №15. - С. 125-129.

. Захаров М.Л. Право социального обеспечения в России. / М.Л. Захаров, Э.Г. Тучкова. - М., 2009. - 512 с.