

نمونه برنامه عملیاتی خودمراقبتی اجتماعی شواری ..... سال

.....

بررسی وضعیت موجود:  
بر اساس نیازسنجی انجام شده و ابلاغ شده توسط خانه بهداشت/ مرکز بهداشت و نیاز اعلام شده اهالی مشخص گردید در این روستا با تعداد جمعیت ..... نفر مشکل بهداشتی کم تحرکی در روستا در گروه سنی ..... وجود دارد که بخشی از دلایل آن شامل کمبود وسایل ورزشی مورد علاقه جوانان و نیز مسیری مشخص برای انجام پیاده روی بخصوص برای زنان روستا میباشد که بتوانند بصورت گروهی اقدام به پیاده روی کنند.

هدف کلی: بهبود و ترویج تحرک بدنی در اهالی روستا

اهداف اختصاصی:  
افزایش تعداد افرادی که حداقل ۵ روز در هفته تحرک بدنی دارند به میزان ۲۰٪ از وضعیت پایه در اهالی روستا در سال...  
افزایش تعداد افرادی که روزانه ۳۰ دقیقه تحرک بدنی دارند به میزان ۲۰٪ از وضعیت پایه در اهالی روستا در سال....

فعالیت ها:  
- تعیین و آماده سازی مسیری خاص جهت پیاده روی  
- خرید و نصب وسایل ورزشی در طول مسیر پیاده روی یا پارک  
- برگزاری همایش های فصلی پیاده روی خانوادگی با صرف صبحانه سالم  
- برگزاری مسابقات ورزشی در گروه های مختلف سنی و جنسی و تامین جوایز  
- جلب حمایت خیرین در خرید وسایل و جوایز ورزشی  
- خریداری و نصب میز پینگ پنگ در مدرسه با هماهنگی مدارس  
- ایجاد زمین بازی گل کوچک در حیاط مدرسه با هماهنگی مدارس  
- تهیه بلیت نیم بهای استخر  
- نصب تابلو یا پلاکارد با مضامین فواید تحرک بدنی

شاخص های ارزشیابی فرایند (فعالیت های پیش بینی شده)  
تعداد وسایل ورزشی نصب شده  
درصد همایش های پیاده روی برگزار شده  
تعداد مسابقات ورزشی اجرا شده  
تعداد بلیت استخر نیم بهای توزیع شده

ارزشیابی تاثیر (بررسی میزان دستیابی به اهداف اختصاصی)  
بررسی میزان افزایش فعالیت بدنی مردم روستا  
تعداد افراد شرکت کننده در همایش های پیاده روی  
تعداد افراد شرکت کننده در مسابقات ورزشی

شیوه ارزشیابی:  
به صورت تصادفی از ۲۰ نفر اهالی در زمینه میزان تحرک بدنی سوال پرسیده شود/

شما در هفته چند روز تحرک بدنی ( ورزش / پیاده روی ) می کنید؟  
شما در روز چند دقیقه تحرک بدنی ( ورزش / پیاده روی ) می کنید؟

مهروامضای شورای اسلامی روستا