



Центр психофизического совершенствования «ЕДИНЕНИЕ»

(495) 741-59-85; edinf@mail.ru;

Программа популяризации здорового образа жизни «Открытое знание»

Цель Программы - популяризация и развитие здорового образа жизни среди населения г. Москвы.

Задачи Программы:

1. Повысить информированность населения ВАО о незатратных, эффективных, прошедших экспертную оценку авторских здоровьесберегающих методиках.
2. Создать условия для объединения, творческого общения и обмена опытом специалистов и организаций, работающих в сфере ЗОЖ.
3. Привлечь добровольцев к творческому участию в реализации программы.

Территория реализации Программы - вся Москва, особенно Восточный административный округ, т.к. с общественными организациями и населением данного округа налажено конструктивное взаимодействие.

Целевая группа Программы:

1. Многодетные семьи;
2. Семьи с низким уровнем доходов;
3. Пенсионеры;
4. Молодежь и студенты;
5. Люди, испытывающие по характеру своей деятельности большие стрессовые нагрузки;
6. Активисты ЗОЖ г. Москвы.

План проведения мероприятий в рамках Программы «Открытое знание»

№ п/п	Наименование и содержание мероприятия (этапы реализации)	Даты проведения мероприятий (чч.мм.гг)	Адрес проведения мероприятия (планируемый)
1.	Цикл семинаров: «Открытое знание для здоровья и долголетия»		
1.1	<i>Проведение семинара «Система микродвижений - уникальный способ восстановления суставов и позвоночника в любом возрасте».</i>	06.12.15	1-ый Кирпичный переулок д.17
1.2	<i>Проведение семинара «Женское здоровье, обаяние и красота».</i>	24.01.16	То же
1.3	<i>Проведение семинара «Программа ЗОЖ для снятия усталости глаз у пользователей ПК»</i>	14.02.16	То же
	Раздача методического пособия: Вербин С.Г.		



Центр психофизического совершенствования «ЕДИНЕНИЕ»

(495) 741-59-85; edinf@mail.ru;

	«Профилактика усталых глаз»		
1.4	Проведение семинара «Основы счастливой семейной жизни»	06.03.16	То же
1.5	Проведение семинара «Как преодолеть Синдром Хронической Усталости»	20.03.16	То же
	Раздача методического пособия: Баранова С.В. «Очищение организма» .	-	
1.6	Проведение семинара «Здоровье... и точка!»	10.04.16	То же
	Раздача методического пособия. Павлов В.В. «Здоровье... и точка» .	-	
1.7	Проведение семинара «АНТИСТРЕСС»	15.05.16	1-ый Кирпичный переулок д.17
	Раздача методического пособия: Баранова С.В. «Закаливание» 20шт.	-	
2	Проведение семинаров «Чудо Баня» для 2-х групп		
2.1	1-я группа		
	1) Проведение 1-го занятия	15.01.16	уточняется
	2) Проведение 2-го занятия	29.01.16	уточняется
2.2	2-я группа	-	
	1) Проведение 1-го занятия	12.02.16	уточняется
	2) Проведение 2-го занятия	26.02.16	уточняется
3	Издание просветительского Календаря «Здоровье круглый год», популяризирующего ЗОЖ	01.05.2016- 30.06.2016	
4	Издание методических пособий по материалам проведенных семинаров		
4.1	Методическое пособие: <i>Вербин С.</i> «Профилактика усталых глаз» 320 шт.	01.12.2015- 31.01.2016	
4.2	Методическое пособие: <i>Баранова С.В.</i> «Очищение организма» 320 шт.	01.01.2016- 10.03.2016	
4.3	Методическое пособие: <i>Павлов В.В.</i> «Здоровье... и точка» 320 шт.	01.02.2016- 31.03.2016	
4.4	Методическое пособие: <i>Баранова С.В.</i> «Закаливание» 320 шт.	01.03.2016- 30.04.2016	
5	Фестиваль «ОТКРЫТОЕ ЗНАНИЕ»	17.08.2016- 21.08.2016	Московская обл., «Медвежьи озера»
	Проведение семинаров, тренингов и мастер классов (организация 3-х площадок на каждой из которой будет проходить по 2 занятия по 2 часа и 2 занятия по 1,5 часа. Итого 6 занятий по 2 часа и 6 занятий по 1,5 часа в день)	-	



Центр психофизического совершенствования «ЕДИНЕНИЕ»

(495) 741-59-85; edinf@mail.ru;

	Показательные выступления представителей школ и направлений ЗОЖ	-	
	Ежедневная работа передвижной бани.	-	
	Раздача методических пособий по ЗОЖ и календарей.	-	
	Консультации специалистов ЗОЖ	-	
	Культурная программа	-	
6	Конференция «Знание и здоровье»	16.10.2016	<i>уточняется</i>
	Выступление участников	-	
	Организация круглых столов	-	
	Подведение итогов и резолюции конференции	-	
	Рассылка участникам конференции итоговых материалов	16.10.2016 – 31.10.2016	

Ожидаемые результаты реализации Программы

- 1. В процессе реализации программы, люди научатся самостоятельному применению приёмов саморегуляции и укрепления своего здоровья. Регулярное применение полученных знаний и навыков приведёт к снижению уровня тревожности, стабильному эффекту улучшения основных показателей физического и психического здоровья. Положительный эффект от полученных знаний изменит мировоззрение людей в сторону приверженности здоровому образу жизни. Возрастет число граждан, использующих в своей жизни методики ЗОЖ.*
- 2. Будут созданы условия для регулярного общения и обмена опытом специалистов и организаций, работающих в сфере ЗОЖ.*
- 3. Будут проведены обучающие практические семинары по восьми здоровьесберегающим методикам.*
- 4. Малоизвестные инновационные авторские здоровьесберегающие методики получат большую известность и пройдут квалифицированную экспертную оценку.*
- 5. Добровольцы получат богатый опыт в организации и проведении мероприятий программы, который в дальнейшем может быть использован в самостоятельной работе в сфере ЗОЖ.*
- 6. Размещение записи семинаров на интернет ресурсах даст возможность ознакомить с оздоровительными методиками широкие массы населения г. Москвы.*
- 7. Распространённая методическая литература будет для благополучателей руководством к практическому применению полученных знаний.*
- 8. Мероприятия «Фестиваль «Открытое знание» и «Конференция «Знание и здоровье» станут традиционными площадками популяризации ЗОЖ и будут проводиться ежегодно.*