



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ УМНЫЙ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

ИНСТРУКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ОБУЧЕНИЕ
ВОЗМОЖНОСТИ
РАЗВИТИЕ

#маршрутыздоровья
#healthways

2024/25

ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ОБУЧЕНИЕ

ОПЛАТА КУРСА

Для представителей муниципальных образований, участвующих в проекте «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья» (в количестве 3 человек) оплата образовательной программы по курсу «Инструктор здорового образа жизни и ПТО» осуществляется организатором проекта. Объем часов — 36, количество модулей — 7. Форма обучения — заочная с использованием дистанционных технологий.

ЗАЯВКА И ДОГОВОР НА ОБУЧЕНИЕ

Организатор проекта обеспечивает обучение слушателей на основании личной или коллективной заявки представителей муниципалитета, поступившей от муниципального образования в адрес организатора проекта. Форма заявки и договор на обучение предоставляются по обращению к организатору проекта.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ОБУЧЕНИЮ

После получения заявки, Организатор проекта обеспечивает подключение каждого слушателя, указанного в заявке, к Корпоративной информационной системе РМАТ, присваивает ему индивидуальные логин и пароль, действительные в течение всего срока обучения, предоставляя полный доступ к учебным материалам по всему курсу образовательной программы. Срок обучения по образовательной программе, составляет не более 30 дней.



ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ОБУЧЕНИЕ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практический курс предполагает очное или дистанционное освоение навыков и умений ведения ЗОЖ с дальнейшим практическим применением в группах, школах, кабинетах ЗОЖ. Перечень зачётных мероприятий может варьироваться в зависимости от профиля учебной группы. В него входят:

- Оздоровительная ходьба (развитие выносливости)
- Упражнения по общефизической подготовке и курса адаптивной гимнастики (развитие силы и силовой выносливости)
- Разработка и проведение активных оздоровительных игр для разных категорий граждан (развитие скоростных возможностей и координации движений)
- Специальный курс видео-практикумов: «Польза воды», «Польза ходьбы», «Рекомендации к правильной ходьбе», «Разминка», «Зарядка», «Продвинутая ходьба». В курс включены рекомендации и практические упражнения от известных спортсменов, тренеров, специалистов.

ВРУЧЕНИЕ СВИДЕТЕЛЬСТВА И СЕРТИФИКАТА

После прохождения обучения и практических занятий слушатели получают свидетельство и диплом о прохождении обучения.



ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ВОЗМОЖНОСТИ

ПРОСТРАНСТВО РЕАЛИЗАЦИИ



В любом месте (по месту
учёбы, по месту работы,
по месту жительства)



18—75 лет

В любом возрасте
(18-35, 35-55, 55-75)



В любом качестве
(волонтёр, общественник,
самозанятый, индивидуальный
предприниматель, бизнесмен)



ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ВОЗМОЖНОСТИ

ПРОСТРАНСТВО РОСТА



ИНСТРУКТОР ЗОЖ: РАЗВИТИЕ

МАРШРУТЫ ЗДОРОВЬЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ
ПО ЭФФЕКТИВНОМУ
РЕЖИМУ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ

Маршруты здоровья «10 000 шагов» являются базовым элементом национальной общественной программы «Здоровый муниципалитет». Программа направлена на развитие естественных методов оздоровления и руководствуется принципом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами». В основе программы лежат рекомендации ВОЗ по эффективному режиму двигательной активности.

КАБИНЕТ ЗОЖ

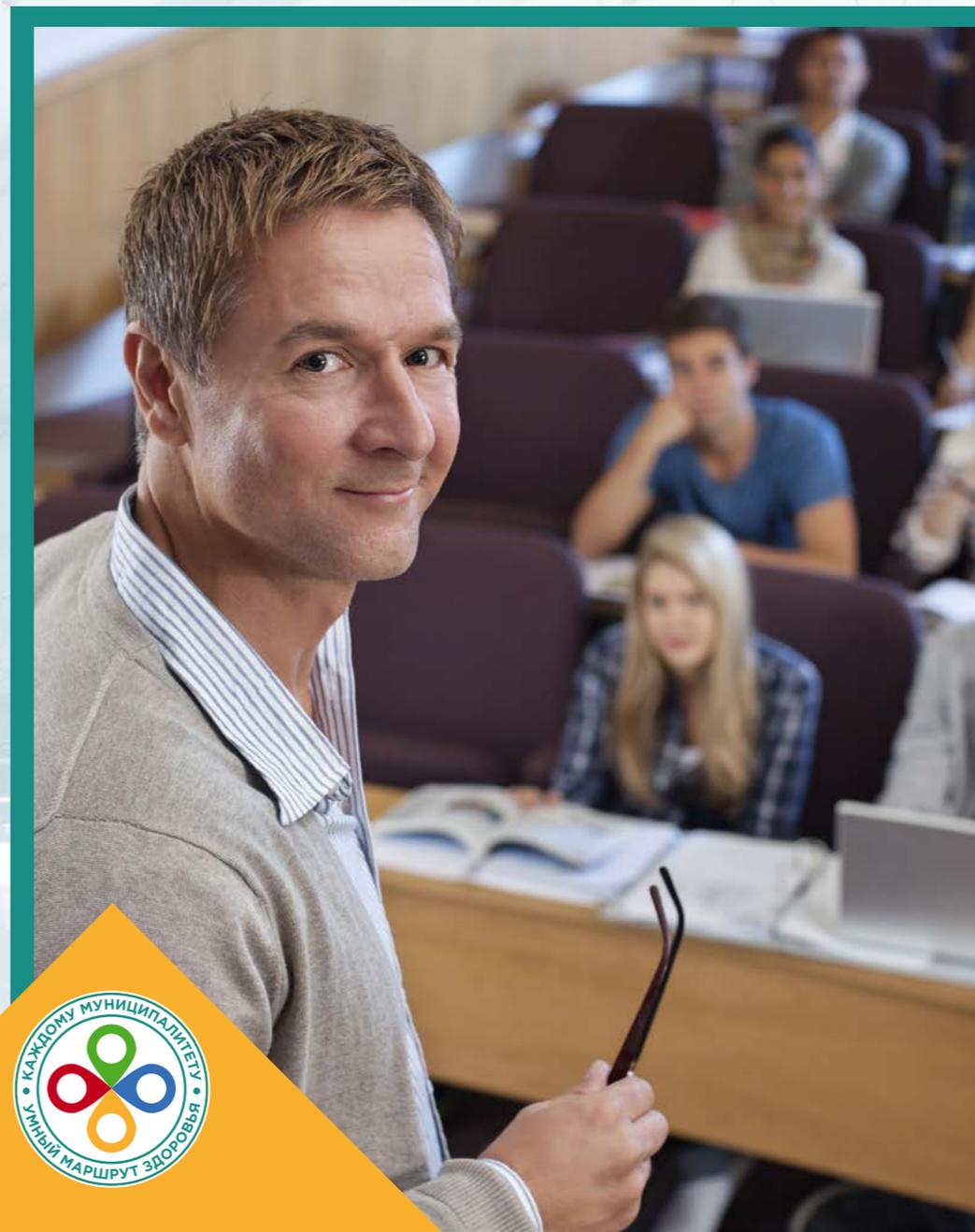
МОНИТОРИНГ
И КОНТРОЛЬ
АДАПТАЦИОННЫХ
И ФИЗИЧЕСКИХ
РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА

Аппаратно- программные комплексы разработаны с использованием концепции модульности. Это позволяет выбрать состав комплекса под конкретные задачи. В качестве модулей выступают отдельные программные продукты, которые подключаются к универсальной базе данных пациентов.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ЛЕКЦИИ,
СЕМИНАРЫ,
ВЭБИНАРЫ

Школа для беременных, Школа для молодых родителей, Школы профилактики: алкоголизма, гиподинамии, питания, стрессовых ситуаций, сахарного диабета, артериальной гипертензии, бронхиальной астмы, заболеваний суставов и позвоночника.



ИНСТРУКТОР ЗОЖ: РАЗВИТИЕ

ВИТРИНА ЗДОРОВЬЯ

ТОВАРЫ ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ,
КРАСОТЫ
И ДОЛГОЛЕТИЯ

«Витрина здоровья» формируется из товаров и услуг, которые прошли Экспертизу по системе «Народный продукт» и получили знак потребительской лояльности «GREEN TICKET», а компания, предоставившая товар/услугу на «витрину», вошла в «Реестр добросовестных производителей».

ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ

ПРИВЛЕЧЕНИЕ,
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ,
УЧАСТИЕ

- Взаимодействие ЗОЖ-Центров с органами государственной и муниципальной власти на местах.
- Привлечение к деятельности ЗОЖ-Центра квалифицированных специалистов в области медицины, образования, здорового питания, физкультуры и спорта.
- Взаимодействие с предприятиями, организациями, компаниями, учреждениями обществами в области просвещения и пропаганды ЗОЖ.
- Обеспечение ЗОЖ-Центров специализированной литературой и промопродукцией.
- Привилегированное участие во всех федеральных и региональных мероприятиях Лиги Здоровья наций.
- Получение дохода от реализации продукции и услуг, размещенных на «Витрине Здоровья» ЗОЖ-Центра.
- Получение дохода от реализации собственной продукции (в своих офисах) с маркой «Green Ticket».
- Получение продукции и услуг с «Витрины здоровья» со скидками или бесплатно в ЗОЖ-Центрах.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, дом 22, строение 1

+7 (495) 638-6699 | fond@blago.info | www.ligazn.ru

#маршрутыздоровья
#healthways

