

CHARGE UP!

Проект

Цель проекта

Повышение знаний населения о своем личном здоровье, а также воспитание здорового поколения, посредством проведения 3х месячных курсов здорового образа жизни в городе Новосибирске.

Наша идея

Давайте представим,
что ваш организм это БАТАРЕЙКА,
которая при начале жизни
имеет 100% заряд.

Но постепенно, стрессы, плохое
питание, отсутствие физической
нагрузки снижают наш заряд
бодрости...



Что будет входить в курс обучения?



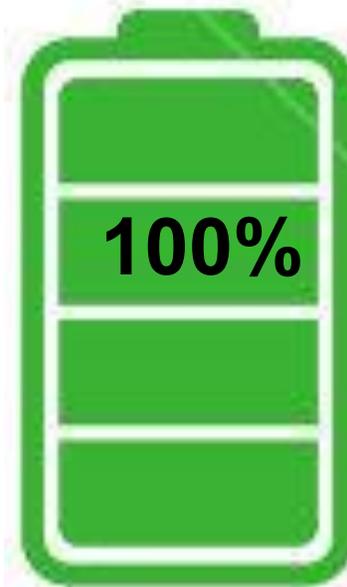
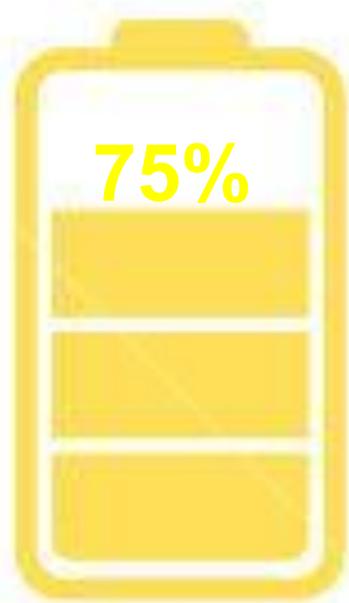
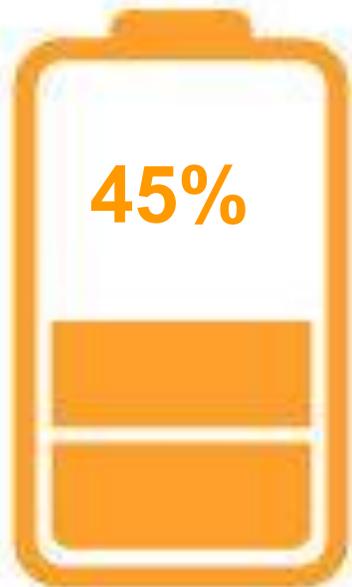
Правильное рациональное питание

Дозированная, адекватная физическая нагрузка

Контроль и защита от социально значимых заболеваний

Как мы это видим?

- Разработка четких рекомендаций по проведению занятий
- Запуск новостей о наборе в СМИ
- Набор в «школу»
- Выдача необходимых материалов для обучения
- Запуск Школы ЗОЖ под названием «Charge up!»



- Придя к нам знания человека на 25%
- Через 4 занятия 45%
- Через 2 месяца 75%
- По окончании курса 100%

Что нам необходимо?

На первом занятии команда проводит массовый скрининг студентов, который включает:

1. Измерение роста
2. Измерение массы тела
3. Расчет ИМТ(индекс массы тела)
4. Пульсоксиметрия(уровень кислорода в крови)
5. Спирометрия, ЖЕЛ (подсчет жизненной емкости легких)
6. Окружность живота и грудной клетки
7. Измерение уровня глюкозы
8. Динамометрия

Все измерения требуют оборудования

После проведения всех измерений, каждому студенту выдается индивидуальный пакет включающий:

1. Дневник здоровья
2. Блокнот для заметок
3. Ручки
4. Папку для материалов
5. Флеш-карту для записи необходимых видеоматериалов



По окончании курсов

- Каждый студент будет иметь индивидуальные тренировки, в соответствии со своим полом, возрастом и заболеваниями
- Индивидуальный план питания
- Каждый наставник сможет и в дальнейшем помогать следить за своим здоровьем
- Данный комплекс облегчит работу докторов, выводя население на новый уровень заботы о себе

Мы Команда Charge up!

Наш девиз:

“charge yourself and charge others!”

“зарядись сам и заряди других!”

Спасибо за внимание!