

Название организации:

РОО «Центр психофизического совершенствования «ЕДИНЕНИЕ»

Название Программы:

Профилактическая программа для укрепления и восстановления зрения «Прозрение»

Краткое описание программы:

Программа предназначена для тех, чья деятельность связана с большими нагрузками на зрительную систему и тех, кто желает сохранить или восстановить частично потерянное зрение, остановить прогрессирование заболеваний глаз естественным способом без дорогостоящих лекарств и операций. Программа представляет собой единый комплекс профилактических естественных методов, способствующих как общему оздоровлению организма человека и его психики, так и укреплению и восстановлению зрения. Программа реализуется при тесном партнерском сотрудничестве с Благотворительным фондом "Право на зрение", с АНО "Центр коррекции дезадаптаций "РОДА", с АНО Издательство "Новая Реальность" и предусматривает: 1. Проведение еженедельных оздоровительных занятий с населением в действующих группах (клубах) здоровья ЦПФС "ЕДИНЕНИЕ" (в ЦСО и досуговых центрах города) по практическому освоению простых и доступных профилактических методов саморегуляции здоровья для укрепления и восстановления зрения. 2. Подготовку преподавателей для проведения занятий по Программе при содействии ЦКД "РОДА". 3. Создание и издание методического пособия при участии Издательства "Новая Реальность" для раздачи участникам с целью практического применения в повседневной жизни полученных знаний и навыков. 4. Квалифицированную диагностику состояния зрительной системы у участников Программы в офтальмологической клинике при содействии Благотворительного фонда "Право на зрение". 5. Проведение просветительских лекций для населения по профилактике и лечению глазных заболеваний с ведущими офтальмологами г. Москвы с последующей публикацией материалов на сайтах организаций-партнеров и в социальных сетях. В рамках этого проекта планируется также проведение летнего выездного семинара на природе для участников целевых групп, в течение которого будут проводиться ежедневные семинарские занятия по Программе.

Срок реализации:

30.11.2017

Основные целевые аудитории и их значение для Программы:

<i>Целевая аудитория</i>	<i>Значение</i>
Взрослые работающие люди (30-60 лет) – 50 чел.	Участие работающих специалистов, профессиональная деятельность, которых связана с нагрузками на зрение, помогает им приобрести знания и практические навыки по сохранению, укреплению и восстановлению частично потерянного зрения. При выполнении упражнений для снятия напряжения и усталости со зрительной системы, исчезают головные боли, зрительный дискомфорт и утомляемость, вызываемые работой за компьютером. Программа способствует снятию стрессов, восстановлению сил, улучшает работу мозга и повышает работоспособность, даже в условиях

	возрастающих на глаза нагрузок.
Пенсионеры и пожилые люди (60+) – 122 чел.	Участие пенсионеров в Программе помогает своевременно предупредить заболевания глаз и дальнейшее ухудшение зрения с помощью естественных методов укрепления и восстановления зрительной системы. Программа формирует у пенсионеров навыки к самостоятельным тренировкам, ответственность за свое здоровье и образ жизни, способствует увеличению жизненной активности и творческой состоятельности.

Территория реализации:

ВАО, САО, ЮЗАО, ЮВАО

ОТЧЕТ

**о выполнении условий, целей и порядка использования
ранее предоставленной части субсидии
по состоянию на 31 марта 2017 г.**

Основные результаты, достигнутые в отчетный период:

А. Количественные показатели:

<i>Наименование показателя</i>	<i>Количественное измерение показателя</i>
1. Подготовка преподавателей для проведения занятий с населением по Программе	Подготовлено и аттестовано 20 преподавателей. 14 преподавателей с 1 марта 2017 г. начали проводить занятия по Программе в действующих и группах ЦПФС «Единение» в округах г. Москвы. Остальные 6 выпускников курсов проходят стажировку в группах и планируют набрать группы в новом учебном году.
2. Офтальмологические осмотры участников целевых групп с применением современного оборудования в ОЦ «ВИЗИОН»	Проведено 150 осмотров участников программы в ОЦ «ВИЗИОН». По результатам диагностики у 90 %, прошедших осмотры выявлены различные нарушения зрения. Выданы соответствующие медицинские рекомендации.
3. Организация обучения методикам профилактики, укрепления и восстановления зрения.	172 участника целевой группы начали заниматься по Программе «Прозрение» в действующих группах. Занимающиеся в группах с интересом осваивают упражнения глазодвигательной гимнастики и самомассаж глаз, практикуют пальминг для снятия напряжения со зрительной системы в повседневной жизни.
4. Издание и обеспечение методической литературой	175 участников целевой группы бесплатно получили учебное пособие «Шаг за шагом»

	для практического освоения знаний и навыков, предписанных профилактической программой укрепления и восстановления зрения в повседневной жизни.
5. Просветительские лекции о профилактике и лечении офтальмологических заболеваний	Проведены две просветительские лекции о профилактике и лечении офтальмологических заболеваний. Приняли участие 60 слушателей, из них 37 - пенсионеры, 23 - работающие. В действующие группы записались 8 чел.

Б. Качественные показатели:

<i>Наименование показателя</i>	<i>Качественное измерение показателя</i>
Стабилизация и восстановление частично потерянного зрения, остановка прогрессирования заболеваний глаз	Спустя месяц регулярных тренировок зрительной системы по Программе, в одной из контрольных групп из 100% занимающихся (11 чел) у 36% (4 чел) произошли позитивные изменения: повысилась острота зрения, общее самочувствие и жизненный тонус; многие постепенно отказываются от очков и корректирующих линз.
Повышение уровня знаний об основах ЗОЖ и профилактике офтальмологических заболеваний.	60 % (103 чел) из 172 чел занимающихся по Программе в действующих группах формируют (совместно с ведущим преподавателем) индивидуальный план ежедневных тренировок и оздоровительных мероприятий, регулярное выполнение которого способствует укреплению здоровья и улучшению зрения. Из 60 чел слушателей лекций 13% (8 чел) проявили интерес к занятиям по Программе «Прозрение», фактически 8 чел пришли в действующие группы на занятия.
Позитивное восприятие жизненных ситуаций, сознательный переход к здоровому образу жизни в результате полученных знаний и навыков	По отзывам целевой группы (60 % от 172 чел занимающихся) появляется удовлетворенность положительным эффектом от регулярных занятий, тренировок и полученных навыков саморегуляции по Программе: повышение остроты зрения, улучшение самочувствия и жизненного тонуса, позитивное самовосприятие; устремленность к ЗОЖ, к жизни без очков и линз.