

**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 прогрессирующее заболевание 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) – 65 чел.	Участие работающих специалистов, профессиональная деятельность, которых связана с нагрузками на зрение, в Программе 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 (55+) – 129 чел.	Участие пенсионеров в Программе поможет своевременно предупредить заболевания

	<p>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.</p>
--	---

**Территория реализации:**

ВАО, САО, ЮЗАО, ЮВАО,

**ОТЧЁТ**  
**о выполнении условий, целей и порядка использования**  
**ранее предоставленной части субсидии**  
 по состоянию на 30 июня 2017 г.

**Основные результаты, достигнутые в отчетный период:**

**А. Количественные показатели:**

<i>Наименование показателя</i>	<i>Количественное измерение показателя</i>
1. Увеличение количества обучаемых методикам профилактики, укрепления и восстановления зрения на занятиях в рамках Программы	Увеличилось количество занимающихся по Программе «Прозрение» в действующих группах на 22 человека (со 172 до 194 чел) Занимающиеся в группах выполняют рекомендуемые упражнения глазодвигательной гимнастики и самомассаж глаз, практикуют пальминг для снятия напряжения в повседневной жизни.
2. Просветительские лекции о профилактике и лечении офтальмологических заболеваний	29 слушателей приняло участие в просветительской лекции о профилактике офтальмологических заболеваний, из них 24-пенсионеры, 5-работающие. 7 слушателей пришли на занятия в действующие группы.

**Б. Качественные показатели:**

<i>Наименование показателя</i>	<i>Качественное измерение показателя</i>
Сохранение и восстановление частично потерянного зрения, остановка прогрессирования заболеваний глаз	По субъективным отзывам благополучателей (отзывы в приложении) спустя 3 месяца регулярных занятий по Программе у 38 % (74 чел. из общего числа 194 чел.) произошли позитивные изменения в зрительном восприятии: улучшилась четкость и контрастность, расширилось поле зрения; снимается напряжение с глаз, появляется расслабленное спокойствие; многие с удивлением обнаруживают, что читают

	мелкий шрифт без очков как вблизи, так и вдали.
Повышение уровня знаний об основах ЗОЖ и профилактике офтальмологических заболеваний.	60 % (116 чел.) занимающихся по Программе в действующих группах, формируют индивидуальный план регулярных тренировок и оздоровительных практик, выполнение которого способствует общему укреплению организма и улучшению зрения. Из 29 чел. слушателей лекции 24 % (7 чел.) проявили интерес к занятиям по Программе и фактически 7 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 у 70% (от 194 чел. занимающихся) появляется удовлетворенность положительным эффектом от регулярных занятий и полученных навыков саморегуляции по Программе: повысилась острота зрения, уменьшаются напряженность и усталость после рабочего дня; улучшается самочувствие и жизненный тонус. Полученный опыт позитивных достижений способствует повышению интереса занимающихся к здоровому образу жизни, к сознательному применению знаний и навыков в повседневной жизни для сохранения и восстановления зрения.