

Социальный проект

ДОКТОР СМЕХ



Сроки: 1.10.2020 – 30.09.2021

Автор проекта:
Власова Оксана Владимировна

Руководитель проекта

Власова Оксана Владимировна

сертифицированный тренер по Йоге
смеха и официальный представитель
международной федерации Йога смеха



Йога смеха

одно из популярных и любимых направлений, которое успешно развивается на базе Регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае



**Йога смеха
качественно
улучшает жизнь
пожилых людей
и влияет на
следующие факторы**

- ▶ Больше смеха в жизни
- ▶ физического здоровья
- ▶ психического здоровья
- ▶ Рост социальных связей
- ▶ Долголетие



Больше смеха в жизни

Йога Смеха – отличный способ, чтобы вернуть смех и радость в жизнь пожилых людей.

Вас не остановит отсутствие чувства юмора, болезнь Альцгеймера, возраст.

Йога Смеха – это форма упражнения, укрепляющие здоровье пожилых людей

Физическое здоровье после курса упражнений улучшается

Результаты анкетирования и скрининговых исследований, проведенных в рамках проекта Центром Здоровья КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №3», показали:

улучшение состояние сердечно-сосудистой системы .

40%

снижение уровня общего холестерина и сахара в крови .

50%

улучшение функции дыхательной системы

70%

повышение уровня адаптационных и психических резервов организма .

90%

улучшение самочувствия и настроения, повышение уверенности в себе, более позитивное мировосприятие, улучшение отношений с окружающими, в семье;

Рост социальных связей

В рамках проекта более 1000 жителей Владивостока и Приморского края ознакомились с методикой Йога смеха

Всего было проведено 140 занятий.



Долголетие

Йога Смеха ведет к долголетию: Йога Смеха дает пожилым причину и цель жить полной жизнью каждый день. Ее успешно практикуют и 70-летние, и 80-летние, и 90-летние. При ежедневном увеличении количества пожилых людей Йога Смеха – инструмент для преобразования старения и продления жизни.



Награды и дипломы

Регулярное участие в конкурсах и фестивалях



"Победитель конкурса Фонда президентских грантов"



Представили проект на Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России»

"Дипломанты Конкурса «Лучшие практики популяризации Здорового Образа Жизни на территории Российской Федерации» от Общественной палаты РФ"



1 место в конкурсе «Здоровый город»

