

## День здоровья и семейных ценностей

**9 марта 2024 года Сибиряков приглашают в Государственный концертный зал имени А.М. Каца по адресу Красный проспект 18/1 на День здоровья и семейных ценностей.**

Мероприятие организовано Новосибирским областным отделением Общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест» при поддержке министерства здравоохранения Новосибирской области.

Организация праздника — это возможность рассказать населению о необходимости следить за состоянием своего здоровья. Здоровье и здоровый образ жизни – это главная ценность в жизни, радостное ощущение своего существования в этом мире. Реализация интеллектуального, психосоциального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

На мероприятии будет организована работа интерактивных площадок для детей и взрослых:

### **В зоне физического здоровья организованы:**

1. Мастер-класс по работе на спортивных тренажерах:

На этом мастер-классе участники смогут узнать основные принципы работы на спортивных тренажерах, правильную технику выполнения упражнений, а также узнают, какие группы мышц задействуются при различных упражнениях.

2. Мастер-класс по стретчингу и упражнениям для укрепления мышц:

Участники мероприятия познакомятся с основными техниками стретчинга, которые помогут улучшить гибкость тела, снять напряжение и укрепить мышцы. Также будут предложены упражнения для укрепления различных групп мышц, что поможет улучшить тонус и форму тела.

3. Физкультурно-оздоровительная зарядка для спины и суставов:

Этот блок мероприятия будет посвящен комплексу упражнений, направленных на укрепление спины и суставов. Участники научатся правильно выполнять упражнения для улучшения осанки, укрепления мышц спины и суставов. Это поможет предотвратить боли и дискомфорт в спине, а также улучшить подвижность суставов.

4. Мастер-класс «Основы самомассажа»:

Участники узнают о техниках самомассажа, которые помогут вам расслабить мышцы, улучшить кровообращение и общее самочувствие. Профессиональные массажисты дадут рекомендации по уходу за телом и расслаблению после физических нагрузок.

### **В зоне психологического здоровья организованы:**

1. Мастер-класс по арт-терапии и рисованию для релаксации и самовыражения: В рамках этого мероприятия участники смогут погрузиться в творческий процесс рисования под руководством опытного арт-терапевта. Работа с маркерами и карандашами поможет участникам расслабиться, освободиться от стресса через изображение на холсте. Арт-терапия также позволит участникам глубже понять свои эмоции, переживания и мысли через визуальное творчество.

2. Работа с метафорическими картами:

Участники будут иметь возможность познакомиться с метафорическими картами - наборами изображений или символов, которые помогают работать с бессознательными аспектами себя и мира. В ходе этой работы участники смогут исследовать свои внутренние переживания, находить новые пути решения проблем и осознавать свои потребности и желания.

### 3. Песочная терапия:

Участники смогут создавать различные композиции в песке, которые будут отражать их эмоции, мысли или бессознательные переживания. После создания композиции, участники будут иметь возможность обсудить свои впечатления, символику и идеи со специалистом.

### 4. Настольные игры на развитие внимания, памяти, логики

Это интерактивный формат, включающий разнообразные игры для развития когнитивных способностей участников. Участники будут задействованы в играх, которые требуют от них сосредоточенности, быстроты реакции и избирательного внимания. Они будут работать над развитием как кратковременной, так и долговременной памяти. Кроме того, участники смогут проверить свои логические способности, навыки анализа и последовательности мышления.

## **В зоне профилактики:**

1. Специалисты Регионального центра Общественного здоровья и медицинской профилактики проведут комплексную оценку состояния здоровья
2. Будет организована выдача экспресс тестов для самодиагностики на COVID-19 и ВИЧ
3. Измерение давления, кислорода в крови, глазного давления
4. Мастер-класс «Сердечно легочная реанимация». Первая помощь для детей и взрослых

## **В Детской зоне организованы:**

1. Нанесение аквагрима
2. Дегустация кислородного коктейля на основе яблочного сока
3. Настольные игры для детей
4. Матер-класс «Коленька научит». Первая помощь для детей
5. Мастер-класс для детей «Основы гигиены полости рта»

**В заключение мероприятия с 13.30 до 14.00 состоится розыгрыш призов.**