

Недельная программа
обучения формированию здорового образа жизни

Учебные дни	Порядок отработки учебных тем и вопросов												
	09.00	09.45	09.55	10.40	11.20	12.05	12.15	13.00	16.00	16.45	16.55	17.40	
1-й	<ul style="list-style-type: none"> • Организационные вопросы • Ознакомление с планом обучения 		<ul style="list-style-type: none"> • Проблема перехода на новый образ жизни • Роль мотивации 		Системы нормализации жизненных процессов организма человека естественными методами <ul style="list-style-type: none"> • Система питания и приема жидкостей • Система физических нагрузок • Система физиологических воздействий 				<ul style="list-style-type: none"> • Система нормализации работы органов головы • Значение комплексного воздействия 				
2-й	<ul style="list-style-type: none"> • Конституциональный тип человека и его определение • Признаки нарушений в отравлении жизненных процессов организма. 				<ul style="list-style-type: none"> • Практическое занятие по определению своего конституционального типа и проверке состояния отравления жизненных процессов организма. 				<ul style="list-style-type: none"> • Учет результатов медицинских обследований и рекомендаций • Специальное тестирование и необходимость его использования 				
3-й	Планирование работы по нормализации здоровья												
	<ul style="list-style-type: none"> • Программа нормализации здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> • Варианты Плана ежедневных мероприятий по нормализации жизненных процессов организма человека естественными методами • Варианты базового графика питания. 								<ul style="list-style-type: none"> • Естественные методы нормализации основных жизненных процессов организма. • Составление Программы образа жизни 			
4-й	Практические занятия												
	<ul style="list-style-type: none"> • Приемы и упражнения пробуждения • Утренние физические упражнения • Вечерние физические упражнения 				<ul style="list-style-type: none"> • Дневные физические упражнения • Спортивная прогулка • Дыхание по системе Стрельниковой 				<ul style="list-style-type: none"> • Сосание масла • Масляный массаж носовой перегородки • Чистка полости рта • Чиханье • Упражнения для носа и ушей 				
5-й	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение гигиенических процедур для носа, глаз и ушей. • Массажное причесывание. • Контрастный душ. • Омовение глаз. • Ароматерапия.. • Замасливание, массаж головы и тела • Прием ванн с антиоксидантными маслами. • Моющие средства из природных веществ 								<ul style="list-style-type: none"> • Организация умственных нагрузок • Итоговое занятие по пройденным темам • Ответы на вопросы 				
6-й	Организация правильного питания												
	<ul style="list-style-type: none"> • Организация правильного питания. • Подбор продуктов питания по конституциональному типу организма человека, по состоянию отравления жизненных процессов в нем и по наличию заболеваний. • Учет медицинских рекомендаций, климата и прочих условий, связанных с обстоятельствами жизни человека. • Составление рациона, сбалансированного по питательным элементам, использование БАДов. • Соблюдение принципа плавности перехода на новую систему питания. • Расчет количества продуктов при составлении рациона питания. • Основные принципы и способы приготовления пищи 												
7-й	Мастер-класс по приготовлению отдельных блюд и напитков												
	<ul style="list-style-type: none"> • Утренний и вечерний напитки • Белково-растительные коктейли • Фруктово-овощные коктейли • Овощная (фруктовая) закуска • Фруктовые блюда • Супы • Приготовление мяса, рыбы, яиц • Блюда из кисломолочных продуктов, сои, бобовых, злаков • Приготовление ферментированных (квашеных) продуктов и блюд из них 								<ul style="list-style-type: none"> • Итоговое занятие по организации питания • Ответы на вопросы по всем учебным вопросам и темам 				

Примечание к Недельной программе:

1. Пояснения к распределению времени:

- после второго часа занятий – сорокаминутный перерыв на кофе и кулуарное обсуждение вопросов обучения;
- с 13.00 до 15.00 – личное время (обед);
- с 15.00 до 16.00 – плановые занятия по обучению бальным танцам;
- с 17.40 до 19.30 – личное время (ужин);
- с 19.30 до 20.30 – факультативные занятия по обучению бальным танцам.

2. Материальное обеспечение занятий:

- помещение с местами для письменной работы, классной доской или планшетом, экраном и проектором для компьютера;
- помещение для занятий бальными танцами, площадью не менее 100 кв. м. Это же помещение можно использовать для занятий, включающих выполнение физических упражнений (гимнастические коврики по количеству участников занятий);
- помещение с кухонным оборудованием (миксер, пароварка, духовка, плита, посуда и прочее), обеспечивающее возможность демонстрации приготовления блюд и напитков (используется в течение 4-х часов в последний день занятий).

Однодневная программа
обучения формированию здорового образа жизни

Порядок отработки учебных тем и вопросов													
09.00	09.45	09.55	10.40	11.20	12.05	12.15	13.00	15.00	15.45	16.00	16.45	17.00	17.45
<ul style="list-style-type: none"> ● Проблема перехода на новый образ жизни ● Роль мотивации ● Система питания и приема жидкостей ● Система физических нагрузок 		<ul style="list-style-type: none"> ● Система физиологических воздействий ● Система нормализации работы органов головы ● Значение комплексного воздействия ● Конституциональный тип человека и его определение 			<ul style="list-style-type: none"> ● Признаки нарушений в отравлении жизненных процессов организма ● Варианты Плана мероприятий ● Варианты графика питания. 			<ul style="list-style-type: none"> ● Приемы и упражнения пробуждения ● Спортивная и вечерняя прогулка ● Утренние, вечерние и дневные физические упражнения 		<ul style="list-style-type: none"> ● Организация правильного питания. ● Подбор продуктов питания по типу организма, учет медицинских рекомендаций и других факторов 		<ul style="list-style-type: none"> ● Планирование работы над собой. Составление Программы формирования здорового образа жизни 	

Примечание к Однодневной программе:

1. Пояснения к распределению времени:

- после второго часа занятий – сорокаминутный перерыв на кофе и кулуарное обсуждение вопросов обучения;
- с 13.00 до 15.00 – личное время (обед);
- с 18.00 до 18.45 – подведение итогов занятий и ответы на вопросы.

2. Материальное обеспечение: - помещение с местами для письменной работы, классной доской или планшетом, экраном и проектором для компьютера.

Уикенд – программа
обучения формированию здорового образа жизни

Первый день (пятница)

Порядок отработки учебных тем и вопросов				
18.00	18.45	18.55	19.40	20.00 21.20
<ul style="list-style-type: none"> Ознакомление с планом обучения Проблема перехода на новый образ жизни Роль мотивации 		<ul style="list-style-type: none"> Конституциональный тип человека Признаки нарушений в отправлениях жизненных процессов организма. 		<ul style="list-style-type: none"> Обучение бальным танцам

Второй и третий день (суббота и воскресенье)

Порядок отработки учебных тем и вопросов										
09.00	09.45	09.55	10.40	11.20	12.05	12.15	13.00	16.00	16.45 16.55 17.40	
Системы нормализации жизненных процессов организма человека естественными методами					<ul style="list-style-type: none"> Учет результатов медицинских обследований и рекомендаций Специальное тестирование и необходимость его использования 			<ul style="list-style-type: none"> Базовая программа нормализации здоровья Варианты Плана ежедневных мероприятий по нормализации жизненных процессов организма Варианты базового графика питания Естественные методы нормализации жизненных процессов организма Составление Программы здорового образа жизни 		
<ul style="list-style-type: none"> Система питания и приема жидкостей Система физических нагрузок Система физиологических воздействий Система нормализации работы органов головы Значение комплексного воздействия 		<ul style="list-style-type: none"> Сосание масла Масляный массаж носовой перегородки Чистка полости рта Чиханье Упражнения для носа и ушей Выполнение гигиенических процедур для носа, глаз и ушей Массажное причесывание Контрастный душ Омовение глаз Ароматерапия Замасливание, массаж головы и тела Прием ванн с антиоксидантными маслами Моющие средства из природных веществ Организация умственных нагрузок 			Организация правильного питания			<ul style="list-style-type: none"> Составление рациона, сбалансированного по питательным элементам Использование БАДов Соблюдение принципа плавности перехода на новую систему питания Расчет количества продуктов при составлении рациона питания Основные принципы и способы приготовления пищи Утренний и вечерний напитки Белково-растительные коктейли Фруктово-овощные коктейли Фруктовые блюда Супы Приготовление мяса, рыбы, яиц Блюда из кисломолочных продуктов, сои, бобовых, злаков Ферментированные (квашеные) продукты и блюда из них 		
<ul style="list-style-type: none"> Приемы и упражнения пробуждения Спортивная и вечерняя прогулка Утренние, вечерние и дневные физические упражнения 										

Примечание к Уикенд - программе:

1. Пояснения к распределению времени второго и третьего дня занятий:

- после второго часа занятий – сорокаминутный перерыв на кофе и кулуарное обсуждение вопросов обучения;
- с 13.00 до 15.00 – личное время (обед);
- с **15.00 до 16.00** – обучение бальным танцам.

Только во второй день (в субботу): - с 17.40 до 19.30 – личное время (ужин);
 - с 19.30 до 20.30 – обучение бальным танцам.

Только в третий день (в воскресенье): - с 17.50 до 19.20 – подведение итогов занятий;
 - с 20.00 – ужин и вечер бальных танцев

2. Материальное обеспечение занятий:

- помещение с местами для письменной работы, классной доской или планшетом, экраном и проектором для компьютера;
- помещение для занятий бальными танцами, площадью не менее 100 кв. м.

Валерий Степанов