

СОГЛАСОВАНО

Председатель совета
ПРОО СЗМ «Молодая смена»
16.04.2025г.



ФОРУМ «БУДИЛЬНИК ЗОЖ 2025»

В рамках празднования Всемирного дня здоровья в 2025 году
Площадка ПГАТУ, дата проведения 21 апреля 2025 года
г. Пермь, ул. Петропавловская, д. 23

Время	Мероприятие	Аудитория	Спикер
11:00 – 11:30	Регистрация участников, работа выставки «здоровых» продуктов		
11:30 - 11:45	Торжественное открытие форума	Актальный зал	Ведущий
11:45 - 14:00	Интеллектуально - просветительская Квиз – игра «Здоровый образ жизни» представляет собой интеллектуально-развлекательное командное соревнование, направленное на формирование осознанного отношения к здоровью и повышение грамотности в вопросах здорового образа жизни. В процессе игры участники не только продемонстрируют имеющиеся знания, но и приобретут новые, научатся применять их на практике, тем самым способствуя формированию культуры здоровья в обществе.	Актальный зал	Филюшкин А. С. Председатель совета ПРОО СЗМ «Молодая смена», Руководитель социально ориентированного проекта «БУДИЛЬНИК ЗОЖ»
14:15- 15:00	МАСТЕР-КЛАССЫ		
1	«Полезные сладости» - мастер-класс по приготовлению		Партнер мастерская

	полезных сладостей из фруктов, сухофруктов, орехов, меда.		«ПРОподарок»
3	« Пирамида Питания » – практическое занятие, обучающее основам правильного питания с демонстрацией приготовления полезных и вкусных блюд.		Партнер «Родник здоровья»
4	« Здоровая кожа » – мастер-класс по уходу за кожей как важному аспекту общего здоровья организма.		Партнер «Родник Здоровья»
5	« Ментальное здоровье » – занятие, посвященное психологическому благополучию, методам снятия стресса и поддержания эмоционального равновесия.		Партнер АНО Студия психодрамы «Руки Дай»
6	« Здоровые цифры » – мастер-класс, посвященный ключевым показателям здоровья человека, их нормам и методам контроля.		Партнер ГБУЗ ПК «ЦОЗМП»
7	« БУДИЛЬНИК ЗОЖ » – массовое танцевальное мероприятие, направленное на популяризацию физической активности и создание атмосферы единства среди участников форума, под гимн регионального проекта БУДИЛЬНИК ЗОЖ	Актный зал	Танцующие студенты ПГАТУ
15:00-15:30	Торжественное закрытие Форума, награждение победителей, команды проекта, флешмоб «БУДИЛЬНИК ЗОЖ», напутствие на будущее		