



**МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - ВАРНА**  
**„Проф. д-р Параскев Стоянов“**

**ФАКУЛТЕТ ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ**

**5-ти Юбилеен Фестивал**  
**„Море и здраве“**

**17 - 18 май 2019 г., Варна**



**Тема:**  
**„Спорт, море и здраве“**

**Посветен на „Варна - Европейски град на спорта 2019“**

*С подкрепата на:*



# ПРОГРАМА

17 май

**10:00 - 12:00 ч.**

**Ускорен курс по ветроходство за начинаещи - теоретично обучение, Музей по история на медицината**

Ветроходството е един от най-древните начини за придвижване по вода. Днес то е символ на престиж и благополучие. В спортно отношение то дава възможност на хора от различна възраст да се докоснат до магията и красотата на морето, поддържайки добро здраве, физическа форма и развивайки чувство за баланс и работа в екип.

**11:00 ч.**

**Откриване на изложба „Спорт, море и здраве“, Вход на Морска градина**

**13:00 - 17:00 ч.**

**Ускорен курс по ветроходство за начинаещи - практическо обучение, Морска гара - Варна, ветроходна яхта „Хигия“**

Овлабяването на вятъра и способността да навигираш ветроходна лодка в посоката, която си избрал, е предизвикателство, изискващо синхронизация и работа от всички на борда. Курсът ще даде основни познания за устройството и принципите на движение на ветроходна яхта, по метеорология и крайбрежна навигация, както и умения за самостоятелно управление на ветроходна яхта в спокойни води.

**14:00 - 15:00 ч.**

**Откриване на Пети юбилеен фестивал „Спорт, море и здраве“, Първа аудитория на МУ-Варна**

Научна конференция с пленарни доклади.

Представяне на резултати от научни изследвания на преподаватели и студенти от медицинските университети, разкриващи връзката между спорта, морето и здравето.

**15:00 - 16:00 ч.**

**Първа постерна сесия**

**16:30 - 17:30 ч.**

**Втора постерна сесия**

## **18 май, плаж пред хотел „Азалия“, к.к. „Св. Св. Константин и Елена“**

**10:00 - 10:30 ч.**

### **Паневритмия на плажа**

Паневритмията, създадена от световно признатия български философ Петър Дънов, дава възможност за холистичен подход към здравето. Тя е система от гимнастически упражнения, които съчетават движение, слово, музика, мисъл и влияние на естествената природна среда. Целта на танца е постигане на хармония с природата, Бог и вселената. Паневритмията е базирана на философия, която посочва пет „универсални принципа на Любовта, Мъдростта, Правдата, Добротелта и Истината“ и дава възможност за връзка със светлината и фините светове.

**10:00 - 16:00 ч.**

### **Таласотерапия за лице и тяло**

СПА процедурите с морска вода са идеалният начин да съчетаете полезното с приятното. Студентите от МУ-Варна ще Ви пренесат в един нов свят на релаксация с процедурите с продукти от морски съставки, които са подготвили за Вас.

**10:30 – 11:00 ч.**

### **Оздравителна гимнастика**

Упражненията, включени в гимнастиката, имат оздравителен и профилактичен ефект. Те изграждат здрава мускулатура, придават свобода в движението на гръбначния стълб, изграждат правилна стойка, предотвратяват травми и заболявания на опорно-двигателния апарат. С нейна помощ Вие ще възвърнете подвижността и тонуса си.

**11:00 – 12:00 ч.**

### **Щафетни игри**

Проучванията показват, че хората, които спортуват, постигат по-добри резултати и имат по-големи постижения от всички останали. Доказателство за това са студентите на МУ-Варна, които ще премерят своите сили и ще покажат перфектна работа в екип в интересните щафетни игри.

**11:30 – 14:30 ч.**

### **Работилница за хубави неща**

Морето вдъхновява! Не един и двама писатели, художници, поети, скулптури и творци са посветили работата си на безкрайното синьо море. Работно ателие за креативни и творчески личности в рамките на фестивала „Море и здраве“ ще посрещне всички желаещи да изработят предмети и украшения от черупки, миди, водорасли, раковини и златист пясък, а компетентно жури ще награди най-значимите творби.

**12:00 - 12:30 ч.**

### **Демонстрация на морски възли**

Морските възли са най-различни по своето предназначение, начин на завързване и външен вид. Умелото им връзване е главно условие за моряшкото майсторство. Капитанът на ветроходната лодка на МУ-Варна ще разкрие техните тънкости пред всички желаещи да ги усвоят.

**12:30 – 13:30 ч.**

### **Обедна почивка**

**13:30 – 14:00 ч.**

### **Водна гимнастика**

Специалистите от Учебен сектор „Кинезитерапия“ ще предоставят възможност на желаещите да се включат и да усетят благоприятното въздействие на водната гимнастика върху опорно-двигателния апарат, скелетната мускулатура и психо-емоционалния тонус.

**13:30 - 14:30 ч.**

### **Спортни и забавни игри на плажа**

Най-забавните спортни игри ще предизвикат у Вас незабравими емоции. Ще имате възможност да играете в екип, да тренирате бързината и ловкостта си и да се забавлявате с приятели.

**14:30 ч.**

### **Спортни танци**

Спортните танци с тяхната пъстрота, енергичност и позитивност носят ведро настроение на всички. Приятни емоции и радост, движение на чист въздух – какво по-добро за здравето! А когато това се случва на морския бряг, забавлението е гарантирано.

**15:30 – 16:00 ч.**

### **Почистване на плажа край Хотел „Азалия“**

**След** приятните интензивни занимания на брега трябва да се уверим, че оставяме плажа чист!