Утверждаю:

 Директор МУЦСО

 \_\_\_\_\_\_\_Баранова Л.Н.

 29.12.2023г.

 Приложение № 1а

План работы факультета «Здоровый образ жизни» на 2024 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Мероприятия | Дата проведения | Ответственный | Выполнение |
| 1 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Обморожение. Первая помощь».
3. Суставная гимнастика.
4. Су - джок - терапия.
 | январь | Шкарлетова Т.А. |  |
| 2 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Гипертоническая болезнь. Первая помощь при гипертоническом кризе».
3. Оздоровительная гимнастика.
4. Су - джок - терапия.
 | февраль | Шкарлетова Т.А |  |
| 3 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Ишемическая болезнь сердца .Первая помощь при приступе стенокардии».
3. Суставная гимнастика.
4. Су - джок - терапия.
 | март | Шкарлетова Т.А |  |
| 4 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Остеоартроз суставов».
3. Упражнения для коленных суставов.
4. Су - джок - терапия.
 | апрель | Шкарлетова Т.А |  |
| 5 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Остеохондроз позвоночника».
3. Комплекс упражнений при боли в спине.
4. Су - джок - терапия.
 | май | Шкарлетова Т.А |  |
| 6 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Солнечный и тепловой удары. Первая помощь».
3. Оздоровительная гимнастика.

«Аплодисменты для здоровья.1. Су - джок - терапия.
 | июнь | Шкарлетова Т.А |  |
| 7 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Обморок. Первая помощь при обмороке».
3. Гимнастика при боли в шейном отделе позвоночника.

4. Су – джок - терапия | июль | Шкарлетова Т.А |  |
| 8 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Рекомендации врача - как заботиться о сердце»
3. Оздоровительная гимнастика.
4. Су - джок - терапия.
 | август | Шкарлетова Т.А. |  |
| 9 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «ОРЗ, грипп, коронавирусная инфекция. Вакцинопрофилактика».
3. Оздоровительная гимнастика.
4. Су – джок - терапия.
 | сентябрь | Шкарлетова Т.А |  |
| 10 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Запоры у людей пожилого возраста».
3. Утренняя зарядка в постели – бодрость на весь день.
4. Су - джок - терапия.
 | октябрь | Шкарлетова Т.А |  |
| 11 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Заболевания глаз».
3. Гимнастика для глаз.
4. Су – джок - терапия.
 | ноябрь | Шкарлетова Т.А |  |
| 12 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Сахарный диабет. Рекомендации по диете».
3. Рекомендации по уходу за стопами.
4. Су – джок - терапия.
 | декабрь | Шкарлетова Т.А |  |

 Медицинская сестра МУЦСО Т.А. Шкарлетова