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