Утверждаю:

 Директор МУЦСО

 \_\_\_\_\_\_\_Баранова Л.Н.

 28.12.2024г.

 Приложение № 1а

План работы факультета **«Здоровый образ жизни»** на 2025 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Мероприятия | Дата проведения | Ответственный | Выполнение |
| 1 | 1. Контроль АД.
2. Беседа на тему: «Движение - это жизнь. Физическая и двигательная активность в пожилом возрасте».
3. Оздоровительная гимнастика.
4. Су - джок - терапия.
 | январь | Шкарлетова Т.А. |  |
| 2 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Можно ли предупредить диабет? Правила пользования глюкометром».
3. Гимнастика для суставов.
4. Су - джок - терапия.
 | февраль | Шкарлетова Т.А |  |
| 3 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Контроль артериальной гипертензии. Правила пользования тонометром. Оказание самопомощи и тактика поведения при повышении АД».
3. Комплекс упражнений при боли в спине.
4. Су - джок - терапия.
 | март | Шкарлетова Т.А |  |
| 4 | 1. Контроль АД.
2. Беседа на тему: «Здоровье женщины серебряного возраста».
3. Упражнения для коленных суставов.
4. Су - джок - терапия.
 | апрель | Шкарлетова Т.А |  |
| 5 | 1. Контроль АД.
2. Беседа на тему: «Стресс – последствия и способы профилактики».
3. Суставная гимнастика.
4. Су - джок - терапия.
 | май | Шкарлетова Т.А |  |
| 6 | 1. Контроль АД.
2. Беседа на тему: «Вода — источник жизни: обезвоживание у пожилых людей».
3. Оздоровительная гимнастика.
4. Су - джок - терапия.
 | июнь | Шкарлетова Т.А |  |
| 7 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Кишечные инфекции – возникновение, профилактика».
3. Утренняя зарядка в постели – бодрость на весь день.

4. Су – джок - терапия | июль | Шкарлетова Т.А |  |
| 8 | 1. Контроль АД.
2. Беседа на тему: «Личная и общественная гигиена»
3. Гимнастика при боли в шейном отделе позвоночника.
4. Су - джок - терапия.
 | август | Шкарлетова Т.А. |  |
| 9 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Сезонные вирусные заболевания. Вакцинопрофилактика».
3. Гимнастика для здоровья спины.
4. Су – джок - терапия.
 | сентябрь | Шкарлетова Т.А |  |
| 10 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Запоры у людей пожилого возраста».
3. Су - джок - терапия.
4. Пальчиковая гимнастика.
 | октябрь | Шкарлетова Т.А |  |
| 11 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Возрастные заболевания глаз и их лечение».
3. Гимнастика для глаз.
4. Су – джок - терапия.
 | ноябрь | Шкарлетова Т.А |  |
| 12 | 1. Контроль АД.
2. Лекция на тему: «Витамины и их роль в питании человека».
3. Пальчиковая гимнастика
4. Су – джок - терапия.
 | декабрь | Шкарлетова Т.А |  |

Медицинская сестра МУЦСО Т.А. Шкарлетова