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