Утверждаю:

Директор МУЦСО

\_\_\_\_\_\_\_Баранова Л.Н.

Приложение № 1а

План работы факультета « Здоровый образ жизни» на 2021 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятияя | Дата проведения | Ответственный | Выполнение |
| 1 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Утренняя зарядка в постели». 3. Оздоровительная гимнастика. | январь | Шкарлетова Т.А. |  |
| 2 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Первая помощь при травмах». 3. Гимнастика для глаз. Массаж ушных раковин. | январь | Шкарлетова Т.А |  |
| 3 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Здоровое сердце – наш верный мотор». 3. Су - джок терапия. | февраль | Шкарлетова Т.А |  |
| 4 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Гиподинамия: поддаваться нельзя, избежать можно». 3. Комплекс упражнений для суставов кисти. | февраль | Шкарлетова Т.А |  |
| 5 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Первая помощь при ранениях, ссадинах». 3. Гимнастика при шейном остеохондрозе. | март | Шкарлетова Т.А |  |
| 6 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: « Как улучшить сон у пожилых людей». 3. Самомассаж рук и ног. Правила применения. | март | Шкарлетова Т.А |  |
| 7 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Уход за ногами в пожилом возрасте». 3. Су - джок терапия. | апрель | Шкарлетова Т.А |  |
| 8 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Как правильно вести борьбу с лишним весом в пожилом возрасте». 3. Су - джок терапия. | апрель | Шкарлетова Т.А. |  |
| 9 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Первая помощь при гипертоническом кризе». 3. Оздоровительная гимнастика. | май | Шкарлетова Т.А |  |
| 10 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Правильный завтрак». 3. Комплекс упражнений для суставов кисти. | май | Шкарлетова Т.А |  |
| 11 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «С гипертонией на дачу. Правила для гипертоников». 3. Самомассаж рук. | июнь | Шкарлетова Т.А |  |
| 12 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Здоровье сердца: переход на летний режим». 3. Самомассаж ног. | июнь | Шкарлетова Т.А |  |
| 13 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Правильное питание летом». 3. Су - джок терапия. | июль | Шкарлетова Т.А |  |
| 14 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Психоэмоциональное перенапряжение. Как с ним справляться». 3. Гимнастика для глаз. | июль | Шкарлетова Т.А |  |
| 15 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Признаки инсульта. Первая помощь при инсульте». 3. Массаж ушных раковин. | август | Шкарлетова Т.А |  |
| 16 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Укусы насекомых и животных. Первая помощь». 3. Оздоровительная гимнастика. | август | Шкарлетова Т.А |  |
| 17 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Здоровье костей и суставов». 3. Су - джок терапия. | сентябрь | Шкарлетова Т.А |  |
| 18 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Как сохранить легкость походки». 3. Комплекс упражнений для суставов кисти. | сентябрь | Шкарлетова Т.А |  |
| 19 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Составляем домашнюю аптечку». 3. Гимнастика при шейном остеохондрозе. | октябрь | Шкарлетова Т.А |  |
| 20 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Как бороться с судорогами». 3. Массаж ушных раковин. | октябрь | Шкарлетова Т.А |  |
| 21 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Как сохранить зрение». 3. Гимнастика для глаз. | ноябрь | Шкарлетова Т.А |  |
| 22 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Самолечение опасно». 3. Су - джок терапия. | ноябрь | Шкарлетова Т.А |  |
| 23 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Правильное питание в холодное время». 3. Оздоровительная гимнастика. | декабрь | Шкарлетова Т.А |  |
| 24 | 1. Контроль АД. 2. Лекция на тему: «Застольное испытание». 3. Комплекс упражнений для суставов кисти. | декабрь | Шкарлетова Т.А |  |