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 |  |