Утверждаю

Директор ГОАУСОН

«Кандалакшский ДИПИ»

_____ Орлова Е.А.

16 января 2023 года.

План занятий Школы здоровья на 2023 год.

№	Тема занятий
1	Грипп. Клиника, профилактика.
2	Активный отдых и здоровье, физкультура, спорт.
3	Профилактика падений. Причины травматизма у пожилых людей.
4	Правильное дыхание и техника расслабления.
5	О вреде алкоголя для организма человека.
6	Острые респираторные вирусные инфекции. Профилактика.
7	Вакцинация. Принципы вакцинопрофилактики и последствия отказа.
8	Основы лечебного питания при сахарном диабете.
9	Адаптивная физкультура при сахарном диабете.
10	Правила пользования глюкометром, тонометром.
11	Профилактика кишечных инфекций.
12	Туберкулез и его профилактика.
13	Профилактические осмотры и флюорографическое обследование.
14	Плюсы и минусы самолечения.
15	Стресс. Психология стресса и его особенности.
16	Личная гигиена человека.
17	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

18	Гипертоническая болезнь. Контроль за артериальной гипертензией.
19	Правила оказания самопомощи и тактика поведения при повышении АД, болях в грудной клетке, подозрении на инсульт, инфаркт.
20	Адаптивная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
21	Вред курения.
22	Катаракта, глаукома. Советы офтальмолога. Признаки. Отличия.
23	Адаптивная физкультура при нарушении зрения.
24	Бронхиальная астма. Как правильно пользоваться небулайзером и спейсером при ингаляции.
25	Лекарства без вреда. Как правильно принимать лекарства.
26	Польза и вред витаминов
27	Инфекции мочевыводящих путей. Профилактика.
28	Старость и долголетие.
29	ЗОЖ как фактор профилактики старения пожилых людей.
30	Разговор о правильном питании. Основные принципы правильного питания.

Зам. директора по медицинской части _____ Фомина С.В.