

№ п/ п	Наименование мероприятия	Место проведения	Дата проведения	Ответственный за проведение
1	Организация и проведение работы «Поста по измерению АД» к Всемирному дню борьбы с артериальной гипертензией	ПАО Банк «Кузнецкий» на ул. Красной	13 мая	Костюченко Т.А. Матюшина Т.В.
2	Выступление с лекцией «Рациональное питание — основа здорового образа жизни» для родителей спортсменов МБУ СШОР «Витязь »	МБУ СШОР «Витязь »	15 мая	Кузнецова Т.А.
3	Проведение мастер-классов инструкторами по лечебной физкультуре с предложением комплекса упражнений для лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.	На площадках города в соответствии с планом	В соответствии с планом	Кузнецова Т.А. Костюченко Т.А. Жижина И.В.
4	Проведение мастер-классов специалистами по медицинскому массажу по методикам проведения самомассажа.	На площадках города в соответствии с планом	В соответствии с планом	Кузнецова Т.А. Костюченко Т.А. Жижина И.В.
5	Создание, тиражирование и распространение информационного материала по вопросам активного долголетия и разумной	В диспансере и на выезде	постоянно	Костюченко Т.А.

	физической активности (буклеты, листовки)			
6	<p>Проведение консультативного приема населения по вопросам активного долголетия и разумной физической активности врачами-специалистами диспансера:</p> <p>консультация врача по спортивной медицине по дозированной физической нагрузке при соматических заболеваниях;</p> <p>определение зоны безопасного пульса при физической нагрузке;</p> <p>проведение спирометрии (исследование функции внешнего дыхания);</p> <p>тонометрия (измерение артериального давления);</p> <p>динамометрия (измерение силы сокращения мышц кистей ру^к);</p> <p>анкетирование;</p> <p>консультирование по вопросам физической активности.</p>	На площадках города в соответствии с планом	В соответствии с планом	Кузнецова Т.А. Костюченко Т.А. Жижина И.В.
7	Составление и размещение на сайте диспансера 6 статей на актуальные темы (« Жара. Это опасно?», «Мыть или не мыть?», «Головная боль напряжения», «Физическая активность как профилактика артериальной гипертонии», «Физическая активность и сахарный диабет», «Советы для начинающих заниматься физкультурой и спортом»)	ГБУЗ «ОВФД»	с 01.05.2019г. по 01.09.2019г.	Смирнова Ю.В. Костюченко Т.А. Метелкин Е.А. Саканян А.Р Моисеев Р.М. Ромашина С.Н. Кучерова О.В.
8	Составление 2 анкет и анкетирование населения по актуальным темам («Гигиена полости рта», «Определение уровня физической активности»)	ГБУЗ «ОВФД»	с 01.05.2019г. по 01.09.2019г.	Костюченко Т.А. врачи
9	Проведение бесед со старшими родственниками спортсменов по	ГБУЗ «ОВФД»	с 01.05.2019г.	врачи

	вопросам активного долголетия и разумной физической активности и распространение буклета «Физическая активность в пожилом возрасте»		по 01.09.2019г.	
10	1 раз в месяц размещать на официальном сайте диспансера информацию о ходе проведения мероприятий «Марафона здоровья»	ГБУЗ«ОВФД»	с 01.05.2019г. по 01.09.2019г.	Костюченко Т.А.