План мероприятий

Чайковского муниципального района

в Неделю Здоровья 2017 год.

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Мероприятия |
| понедельник –  3 апреля | 8:00 Зарядка-пятиминутка в ЦМП, ул. Мира, д. 49  15:30 – 16:30 – Мастер-класс «Релаксация» - обучение технике мгновенной проведения релаксации  17:00 Школа здоровья: Дыхательная гимнастика в ЦМП, ул. Мира, д. 49  18:00 – в общежитиях города - обучающие занятия со студентами «Смотрим на этикетки продуктов»  18:00 – Школа здоровья для беременных |
| вторник –  4 апреля | 8:00 Зарядка-пятиминутка в ЦМП, ул. Мира, д. 49  14:00 Мастер-класс психолога «Умей сказать нет», ул. Мира, д. 49  15:00 – Школа для беременных «Избавляемся от страхов» |
| среда –  5 апреля | 8:00 Зарядка-пятиминутка в ЦМП, ул. Мира, д. 49  9:00 – 15:00Акция «Спортивное сердце» - определение адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке в ЦМП– ул. Мира, д. 49.  16:00 Мастер- класс: Скандинавская ходьба ЦМП, ул. Мира, д. 49  16:00 Школа здоровья: Дыхательная гимнастика в ЦМП, ул. Мира, д. 49 |
| четверг –  6 апреля | 8:00 Зарядка-пятиминутка в ЦМП, ул. Мира, д. 49  9:00 – 12:00 – Школа Здоровья «Самообследование молочных желез»  10.00 -11.00 Мастер – класс психолога «Смехотерапия» - профилактика стресса, ул. Мира, д. 49  18:00 – Открытое собрание анонимных алкоголиков «12 шагов» - Реабилитационный центр (ул. Советская, д.5) |
| пятница –  7 апреля  Всемирный день здоровья – профилактика депрессии | 8:00 Зарядка-пятиминутка в ЦМП, ул. Мира, д. 49  Акция «Все на зарядку!» - проведение утренней зарядки во всех учреждениях города  10:30 – 12:30 Акция «Здоровая перемена» с ГБПОУ «Чайковский индустриальный колледж»:   * секции «Измерь артериальное давление и индекс массы тела», * мастер-классы «Обработка ран, наложение повязок», «Женское здоровье», * соц. опрос «Суточные биоритмы – жаворонок или сова?», * обследование в Центре здоровья с консультацией терапевта |