

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**  
**В ОБУССОКО «ПАНСИОНАТ «СОСНОВЫЙ БОР»**  
**В РАМКАХ «ГОДА ЗДОРОВЬЯ В КУРСКОЙ ОБЛАСТИ»**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема мероприятия</b>	<b>Место проведения</b>
1	07.02.2020 г.	День борьбы с онкологическими заболеваниями. Лекция об онкологии в современном мире.	Комната психологической разгрузки
2	19.02.2020 г.	Пробное знакомство с тренажерами.	Кабинет ЛФК
3	28.02.2020 г.	Беседа «Профилактика коронавируса»	Комната психологической разгрузки
4	04.03.2020 г.	Беседа «Что нужно знать о витаминах»	Комната психологической разгрузки
5	13.03.2020 г.	Совместная утренняя гимнастика сотрудников и проживающих пансионата.	Холл возле актового зала
6	20.03.2020 г.	Лекция «Здоровое питание в весенний период»	Библиотека
7	10.04.2020 г.	Всемирный день здоровья. Лекция. Показ документального фильма «Что такое здоровье».	Библиотека
8	17.04.2020 г.	Беседа «К здоровью с книгой». Викторина на тему здорового образа жизни.	Комната психологической разгрузки
9	27 – 30 апреля 2020 г.	Открытие садово-огородного сезона: работы на свежем воздухе, приведение в порядок огорода, цветников, побелка деревьев.	Прилегающая территория пансионата
10	15.05.2020 г.	Всемирный день борьбы с гипертонической болезнью. Лекция «Гипертоническая болезнь. Профилактика и лечение»	Комната психологической разгрузки
11	22.05.2020 г.	Утренняя зарядка на свежем воздухе.	Площадка перед центральным входом
12	31.05.2020 г.	Всемирный день без табака. Документальный фильм на тему борьбы с курением.	Библиотека
13	04.06.2020 г.	Мероприятие на тему: «Будь здоров! Старость - в радость». Беседа, интеллектуальные конкурсы, игры.	Летняя площадка
14	18.06.2020 г.	Занятия скандинавской ходьбой.	Территория пансионата
15	26.06.2020 г.	Лекция «Здоровое питание в летний период»	Летняя площадка
16	10.07.2020 г.	Беседа «Влияние солнечного излучения на кожу»	Летняя площадка
17	16.07.2020 г.	Поездка на экскурсию на «Утиный остров».	Городская площадка «Утиный остров»
18	24.07.2020 г.	Беседа «Диабет как образ жизни»	Летняя площадка

19	07.08.2020 г.	Беседа «Профилактика артроза».	Летняя площадка
20	13.08.2020 г.	Поездка в Центрально-Черноземный государственный заповедник им. профессора В.В. Алехина	Центрально-Черноземный государственный заповедник им. профессора В.В. Алехина
21	21.08.2020 г.	Диалог с неврологом: «Инсульт и его профилактика»	Летняя площадка
22	01.09.2020 г.	Всероссийский день трезвости. Лекция о вреде и профилактике пьянства.	Комната психологической разгрузки
23	14 – 18 сентября 2020 г.	Закрытие садово-огородного сезона: сбор урожая, пересадка цветов, приведение в порядок клумб.	Прилегающая территория пансионата
24	29.09.2020 г.	Всемирный день сердца. Документальный фильм о профилактике сердечных заболеваний.	Библиотека
25	12.10.2020 г.	Беседа «Здоровое питание в осенний период»	Библиотека
26	23.10.2020 г.	Занятия на тренажерах, закрепление навыков пользования тренажерами.	Кабинет ЛФК
27	30.10.2020 г.	Лекция о профилактике снижения зрения «Берегите глаза»	Комната психологической разгрузки
28	05.11.2020 г.	Беседа «Сезонная профилактика гриппа»	Библиотека
29	12.11.2020 г.	Занятия по дыхательной гимнастике.	Кабинет ЛФК
30	20.11.2020 г.	Международный день отказа от курения. Лекция о вреде курения.	Библиотека
31	03.12.2020 г.	Шахматно – шашечный турнир.	Библиотека
32	15.12.2020 г.	Зимние игры на свежем воздухе.	Территория пансионата
33	22.12.2020 г.	Лекция на тему: «Движение - это жизнь».	Комната психологической разгрузки
34	На постоянной основе	Проведение оздоровительных мероприятий - занятие в комнате ЛФК, прогулки на свежем воздухе.	Кабинет ЛФК, территория Пансионата
35	На постоянной основе	«Шашки и шахматы – это спорт!» - игры для пожилых людей для развития интеллекта и памяти.	Библиотека
36	Ежеквартально	Медицинские лекции о правилах здорового питания, актуального на текущее время года (для проживающих и сотрудников).	Комната психологической разгрузки
37	Апрель - май	Совместное озеленение территории, высадка новых растений, побелка деревьев.	Территория пансионата
38	Май - октябрь	«Сосновый бор – экологически здоровая среда»: организованные прогулки на свежем воздухе по сосновому бору.	Территория пансионата и прилегающая территория

39	Май - октябрь	Утренняя гимнастика.	Площадка перед центральным входом пансионата
40	Май - октябрь	Свежий воздух – наш приоритет: работает летняя площадка - организованная зона общения на свежем воздухе для проведения лекций, бесед и других мероприятий в рамках Года здоровья.	Летняя площадка
41	2 раза в неделю	Производственная зарядка для сотрудников.	Холл перед актовым залом
42	Ежедневно	Мониторинг и контроль состояния здоровья проживающих.	Здание пансионата
43	Ежегодно	Проведение предварительных и периодических медицинских осмотров сотрудников.	В медицинских учреждениях города
44	На постоянной основе	Профилактика производственного травматизма и развития профессиональных заболеваний в соответствии с требованиями охраны труда.	Здание пансионата
45	На постоянной основе	Контроль своевременного прохождения сотрудниками и проживающими диспансеризации.	ОБУЗ КГП № 6; ЛПУ по месту жительства