**План мероприятий проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Ответственные организаторы** | **Сроки проведения** |
| **1** | Участие в проведении акции «Оберегая сердца»:* проведение профилактической беседы по факторам риска
* измерение АД и пульса,
* определение ИМТ, индекса ОТ/ОБ
* расчет риска сердечно-сосудистых заболеваний у участников беседы
* раздача памяток по профилактике
 | Заречнева Т.Ю. | 29 сентября - 5 октября |
| **2** | Профилактическая беседа «Поговорим о важном»:повышение уровня грамотности взрослого населения, в т. ч. пожилых и стариков, по факторам риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, приверженности к лечению, сохранению здоровья. | Абросимова Л.Ф., | Октябрь-ноябрь  |
| **3** | Круглый стол «Оберегая сердца»Пригласить врача-кардиолога, врача скорой помощи, врача функциональной диагностики, врача отделения профилактики,участкового терапевта | Абрамова Л.Ф., Абросимова Л.Ф., Вдовиченко С.Н., Заречнева Т.Ю. | Декабрь |
| **4** | Тренинг «В поисках добрых советов»Закрепление пройденных тем по заболеваниям сердечно-сосудистой системы для студентов 3 курса в виде игры по проработке всех аспектов здорового образа жизни: здоровое питание, отказ от вредных привычек, досуг студента и любимое занятие, личная гигиена | Абросимова Л.Ф., Заречнева Т.Ю.Студенты 311 и 312 групп | Январь-февраль |
| **5** | Проведение лекций о сердечно-сосудистых заболеваниях, способах их диагностики и профилактики.По итогам лекции каждый участник получает памятку о сердечно-сосудистых заболеваниях, дневники самоконтроля | Абрамова Л.Ф., Абросимова Л.Ф., Вдовиченко С.Н., Заречнева Т.Ю. | Март |
| **6** | Интегрированный урок «Профилактика артериальной гипертензии» | Абрамова Л.Ф., Вдовиченко С.Н., Заречнева Т.Ю. | Апрель |
| **7** | Мастер-класс «Измеряем давление правильно»:* презентацияпо пошаговой инструкции самостоятельно правильно измерять артериальное давление
* студенты 2 курса измеряют АД у сотрудников техникума, в поликлинике, в центре культурного развития
* по итогу мастер класса раздаются памятки по измерению АД
 | Абросимова Л.Ф., Вдовиченко С.Н., Заречнева Т.Ю. | Дважды в год |
| **8** | «Сердечная» зарядка и кардиотренировки:Проведение физкульт-пауз в коридорах техникума между занятиями Песенные распевки про сердце | **Абросимова Л.Ф**., Абрамова Л.Ф., Вдовиченко С.Н., Заречнева Т.Ю. | Несколько раз в течение года |
| **9** | Пропаганда профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и здорового образа жизни через выпуск санбюллетеней,брошюр, памяток, прохождение диспансеризации и консультирования в центре здоровья. | Абрамова Л.Ф., Абросимова Л.Ф., Вдовиченко С.Н., Заречнева Т.Ю. | В течение года, июнь |