

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ СО «ЦСО
граждан пожилого возраста и
инвалидов м.р.
Алексеевский»



Л.М. Глотова
января 2017 г

План работы кружка «Здоровье»

2017г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  Л.М. Глотова

План работы кружка «Здоровье» на 2017 год

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	Кол-во человек	Ответственный
1	Иммунитет на страже здоровья.	10.01.2017	10	Стёпина Е.А.
2	Гимнастика на стульях для пожилых.	17.01.2017		
3	Движение – жизнь.	24.01.2017		
4	Лекарственные свойства клевера.	31.01.2017		
1	Диета и здоровье.	07.02.2017	10	Стёпина Е.А.
2	Профилактика вирусных заболеваний.	14.02.2017		
3	Гигиена органов зрения.	21.02.2017		
4	Лекарственные свойства Иван-чая.	28.02.2017		
1	Стресс. Пути выхода из стресса.	07.03.2017	10	Стёпина Е.А.
2	Основы рационального питания.	14.03.2017		
3	Распространенные болезни пищеварительной системы и правила оказания помощи при отравлениях.	21.03.2017		
4	Лекарственные свойства мяты перечной.	28.03.2017		
1	Особенности воздействия двигательной активности на организм человека.	04.04.2017	10	Стёпина Е.А.
2	Правила оказания первой помощи.	11.04.2017		
3	Способы сохранения зрения.	18.04.2017		
4	Лекарственные свойства Пастушьей сумки.	25.04.2017		
1	Первая медицинская помощь при кровотечении, удушении, утоплении.	02.05.2017	10	Стёпина Е.А.
2	Первая медицинская помощь при обморожении, ожоге, травмах.	16.05.2017		
3	Первая медицинская помощь при солнечном и тепловом ударах.	23.05.2017		
4	Лекарственные свойства крапивы.	30.05.2017		
1	Соблюдение правил личной гигиены.	06.06.2017	10	Стёпина Е.А.
2	Психическая закалка.	13.06.2017		
3	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	20.06.2017		
4	Лекарственные свойства ромашки.	27.06.2017		
1	Правильное питание – залог здоровья.	04.07.2017	10	Стёпина Е.А.
2	Гигиена тела – основа здорового образа жизни. Режим дня.	11.07.2017		
3	Рецепты народной медицины при простудных заболеваниях.	18.07.2017		
4	Лекарственные свойства чабреца.	25.07.2017		

1	Организация труда и профилактика травматизма Правила пользования транспортом.	08.08.2017	10	Стёпина Е.А.
2	Витамины, их значение для здоровья человека.	15.08.2017		
3	Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, их значение для нормальной жизнедеятельности.	22.08.2017		
4	Лекарственные свойства шиповника.	29.08.2017		
1	Избыточная масса тела, как причина заболеваний.	05.09.2017	10	Стёпина Е.А.
2	Первая помощь при повреждении опорно-двигательного аппарата.	12.09.2017		
3	Обрати внимание на питание! Не всяк овощ полезен...	19.09.2017		
4	Лекарственные свойства чистотела.	26.09.2017		
1	Аллергия.	03.10.2017	10	Стёпина Е.А.
2	Осторожно: клещ.	10.10.2017		
3	Гимнастика за компьютером.	17.10.2017		
4	Лекарственные свойства солодки.	24.10.2017		
1	Зарядка для пожилых людей – секреты долголетия.	07.11.2017	10	Стёпина Е.А.
2	Гимнастические упражнения после инфаркта.	14.11.2017		
3	Физические упражнения. Польза физических упражнений.	21.11.2017		
4	Лекарственные свойства тысячелистника.	28.11.2017		
1	Здоровый сон и правильное питание.	05.12.2017	10	Стёпина Е.А.
2	Почему полезна гимнастика по утрам?	12.12.2017		
3	Поэтапное выполнение гимнастики.	19.12.2017		
4	Лекарственные свойства чайного гриба.	26.12.2017		