Представляем вашему вниманию первый проект, реализуемый студентами-медиками. Посвящен он здоровьесбережению и профилактике социально значимых заболеваний среди людей возраста **45+**.

Студенты Уральского государственного медицинского университета из штаба Волонтёров-медиков УГМУ прошли обучение «Организация и проведение школ здоровья и активного долголетия» на базе АНО ДПО НОМЦ (автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Научно-образовательный медицинский центр» - http://anonomc.ru/).

Школа здоровья состоит из 3 занятий.

1. Первое занятие называется **"Как сохранить свое сердце здоровым?"** и посвящено оно изложению основных факторов риска, которые появляются у человека в пожилом и старческом возрасте, помимо этого, мы рассказываем об артериальной гипертензии, осложнениях, первой помощи при гипертоническом кризе и его профилактике.



Информационное письмо

1. Второе занятие **"Питание и здоровье"**, на котором пациентам рассказываем об основных моментах коррекции повседневного рациона. Поясняем какие правила нужно соблюдать в ежедневном питании при артериальной гипертонии и ожирении, на что в составе продуктов необходимо обращать внимание при их выборе в магазине.
2. На третьем занятии пациентов обучаем **ЛФК, зарядке и физической активности** в домашних условиях. Помогаем определить индивидуальный уровень физической

тренированности, обучаем, как правильно оценить свой уровень физической активности и подбираем безопасную нагрузку индивидуально для участника школы.

Каждое занятие состоит из следующих частей: теоретическая часть, практическая часть, перерыв, блиц-игра, опрос, анкетирование. По окончанию каждого занятия предусмотрены раздаточные материалы и домашнее задание. Волонтеры обладают достаточными знаниями для ответа на многие вопросы участников школы.

Вся работа проекта освещается в социальной сети ВКонтакте:

<https://vk.com/schoolzdorovya_ekb>

* Целевая аудитория - граждане старшей возрастной категории, 45+ лет (но это не является обязательным критерием, если человек хочет узнать, как сохранить свое здоровье в более раннем возрасте, он может посетить школу)
* Участие в школе - БЕСПЛАТНОЕ!
* Рекомендованное количество участников школы - 10-15 человек
* Для организации требуется помещение с достаточным количеством сидячих мест, проектор с возможностью проецирования изображения на экран/стену.

 

Приглашаем директоров, главных врачей, руководителей поликлиник, больниц, образовательных учреждений, общественных организаций, министерств и учреждений социальной сферы, предприятий для проведения школы здоровья и активного долголетия для **сотрудников, пациентов, посетителей на вашей территории!**

Контакты для связи:

WhatsApp, Telegram, телефон: **8-992-026-67-35** (Юсуф); ВКонтакте - https://vk.com/yusa13t[;](https://vk.com/ivanusynin) Почта – yusuf\_2013@mail.ru

WhatsApp, телефон: **8-908-814-87-03** (Егор)

WhatsApp, телефон: **8-922-133-27-27** (Кристина) <https://vk.com/schoolzdorovya_ekb>

Наши визитки:

