

**РАСПИСАНИЕ**

**Школы здоровья**

**«ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **Тема** | **Практическая часть** |
| Первый вторник месяца | **16-00** | **Питайтесь правильно.**  **Дислипидемия и здоровье** | *Оценка качества питания, обучение ведению дневника питания, расчет индекса массы тела,*  *определение состава тела человека с помощью биоимпедансометрии, составление меню при гиперхолестеринемии.* |
| Первый четверг месяца | **16-00** | **Повышенное артериальное давление и сердечно-сосудистый риск** | *Что такое артериальное давление? Какой уровень артериального давления принято считать нормальным? Мастер-класс по измерению артериального давления, ведение дневника контроля артериального давления. Течение и симптомы артериальной гипертензии. Что нужно делать при гипертоническом кризе?* |
| Второй вторник месяца | **16-00** | **Стресс и здоровье** | *Что такое стресс? Проявления стресса. Стрессоры. Определение уровня стресса, эмоционального выгорания. Методы преодоления стресса. Стресс и вредные привычки.* |
| Второй четверг месяца | **16-00** | **Здоровье и физическая активность** | *Определение уровня физической активности. Расчет интенсивности физических нагрузок. Определение суточной физической активности с помощью шагомера.* |

Место проведения: г Томск, ул. И.Черных,96, стр.1

Для записи в Школу здоровья обращайтесь в кабинет регистрации отделения «Центр здоровья»

**СПРАВКИ по телефону: 643-960**

**Занятия проводятся бесплатно!**