

ПРОГРАММА КУРСА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Дата	Время	Тема	Преподаватель
I день 21.11.2023	15:00 – 15:35	Вводная информация по курсу	
		Лекция «Здоровьесбережение как основа сохранения и укрепления здоровья человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (Общее понятие «образа жизни», содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни).	Дмитриева Анастасия Александровна, проектный руководитель Центра кадрового потенциала и проектного управления
	15:35 -16:00	Лекция «Физическое здоровье как основа долгой и активной жизни человека».	Петрова Саргылана Александровна, специалист по японскому массажу лица Рукако, хиромассажу и пластическому массажу лица. Методист УЦ ДПО "Вереск"
	16:00-16:15	Практика. Мастер-класс по самомассажу лица и красивой осанке.	Петрова Саргылана Александровна, специалист по японскому массажу лица Рукако, хиромассажу и пластическому массажу лица. Методист УЦ ДПО "Вереск"
	16:15 - 16:30	Кофе-брейк	
	16:30 - 18:00	Лекция «Профилактические меры искривления позвоночника – сколиоз, кифоз, лордоз».	Яковлева Анисия Ильинична, врач остеопат, неонатолог, педиатр, отличник здравоохранения РС(Я), педагог дополнительного образования, член Российской остеопатической ассоциации
II день 22.11.2023	15:00 - 16:30	Лекция «Психическое здоровье - основа благополучия и эффективного функционирования человека»	Сабарайкина Татьяна Васильевна, педагог-психолог, специалист в области кризисной помощи, травматерапевт, руководитель Школы для родителей «Созидание» Благотворительного фонда поддержки детей инвалидов и детей с ОВЗ «Харысхал» Республики Саха (Якутия)
	16:40-18:00	Практикум «Ресурсное состояние: 5 способов обрести внутреннюю энергию»	Сабарайкина Татьяна Васильевна, педагог-психолог, специалист в области кризисной помощи, травматерапевт, руководитель Школы для родителей «Созидание» Благотворительного фонда поддержки детей инвалидов и детей

			с ОБЗ «Харысхал» Республики Саха (Якутия)
III день 23.11.2023	15:00 - 17:00	Лекция «Здоровое питание: принципы, правила и продукты»	Лебедева Ульяна Михайловна, к.м.н., руководитель Центра лечебного и профилактического питания Научно-исследовательского института здоровья Северо-восточного федерального университета имени М.К.Аммосова, директор МИП «АЙЫЫ – АС» АИЦ СВФУ, член Научного совета по медицинским проблемам питания РАМН, главный внештатный диетолог Министерства здравоохранения Республики Саха (Якутия), член профильной комиссии по диетологии экспертного совета в сфере здравоохранения Министерства здравоохранения РФ.
	17:00 – 18:00	Чек-ап организма на витамины и микроэлементы	