

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ с отсрочкой

7 апреля вся мировая общественность отмечала День здоровья. Чайковский район не остался в стороне: большая часть запланированных мероприятий состоялась, а зарядка в режиме «нон-стоп» была перенесена из-за неблагоприятных погодных условий на 28 апреля.

Накануне Всемирного дня здоровья – 4 и 5 апреля – в трех крупных супермаркетах города прошла акция «Узнай свое артериальное давление». В ходе нее сотрудники Центра медицинской профилактики вместе со студентами Чайковского медицинского колледжа проверили АД более чем у ста человек. Кроме того, в течение недели все желающие могли узнать свое артериальное давление и вес в Центре здоровья, а часть его сотрудников выходила в школы города с лекциями о здоровом образе жизни.

28 апреля на центральной городской площади будет работать автобус мобильного центра здоровья, где все желающие смогут пройти полное обследование. В тот день можно будет познакомиться и с техникой скандинавской ходьбы.

Непосредственно 7 апреля воспитанники СОШОТ и ДЮСШ (п. Марковский) приняли участие в массовом флешмобе, посвященном Дню здоровья. А 11

апреля ребята из Марково собрались на коммунарских сборах.

10 апреля состоялся прямой эфир на ТРК «Регион» с заместителем начальника Управления здравоохранения Лидией Паньковой. Темой передачи стала профилактика трансмиссивных заболеваний, которым в этом году ВОЗ уделила в рамках Всемирного дня здоровья пристальное внимание.

Зарядка в режиме «Non-stop», запланированная на 7 апреля, была перенесена на 28 апреля. Время и

место проведения остались прежними: с 10 до 18 часов, площадь Карла Маркса. В зарядке смогут принять участие все желающие.

О своей готовности при-

соединиться к акции уже сообщили детские сады и общеобразовательные школы, учебные заведения среднего и высшего звена, ДЮСШ, сотрудники администрации города и района, различных предприятий и организаций города. В этот день каждые пятнадцать минут на площади Карла Маркса будет представлены новые комплексы для зарядки.

В 15.45 жители города смогут прийти на зарядку в стиле ушу. Ее проведет Олег Кустов, преподаватель Чайковского медицинского колледжа, много лет занимающийся гимнастикой ушу и цигун. «Этот комплекс выполняется в медленном темпе, но дает

очень хорошую мышечную нагрузку, – говорит Надежда Романова, заведующая организационно-методическим отделом Центра медицинской профилактики. – Он будет интересен и взрослым, и детям».

Интересная зарядка также пройдет и в 16.30. Ее основная целевая аудитория – молодые мамы с колясками. С нехитрым спортивным комплексом их познакомит Надежда Романова, психолог Центра медпрофилактики и руководитель группы раннего развития детей «Аистенок».

В 18.00 школьники и студенты ЧИК проведут зарядку в стиле рэп. Она будет интересна активной молодежи города.

По итогам дня будет выбран самый лучший инструктор из числа проводивших зарядку и самая дружная команда.

Информация

28 апреля на радио «Регион ФМ» будет озвучена зарядка, разработанная Центром медицинской профилактики. «Ее можно делать сидя в общественном транспорте, не используя каких-либо тренажеров и большой амплитуды движения», – пояснила Надежда Романова.