



# День Здоров'я для Перемоги

30 вересня 2023 в Замарстинівському парку (м. Львів, вул. Івана Мазепи, 1А)

програма:

10:00-10:30	Урочисте відкриття			
	Активності	Лекції-розмови	Блок для дітей	Практичний тренінг з домедичної допомоги (для дорослих та дітей)
10:30-11:00	Руханка і теренкур (хода стежками здоров'я)			
11:00-11:30		Теренкур чи скандинавська хода — проф. Андрій Базилевич		Базові реанімаційні заходи (BLS)
11:30-12:00	Скандинавська хода — призерка чемпіонату Європи Ірина Олійник	Їсти так щоб не хворіти. Про складне просто — Наталія Тімко		
12:00-12:30	Теренкур (хода стежною здоров'я) — проф. Андрій Базилевич	Профілактика психічних розладів — Мирон Островський	Забіг для дітей до 8 років — 100 м	Методи зупинки критичних кровотеч
12:30-13:00	Скандинавська хода — призерка чемпіонату Європи Ірина Олійник	Калорії та гормони — як схуднути? — к. мед н. Наталя Капшитар	Забіг для дітей 8-14 років — 400 м	
13:00-13:30	Теренкур (хода стежною здоров'я) — проф. Андрій Базилевич	Гігієна порожнини рота у збереженні здоров'я та сімейного бюджету — доц. Володимир Синиця	Виступ дітей-каратистів з клубу «Кіокушинкай» Президент клубу — Олександр Король.	Базові реанімаційні заходи (BLS)
13:30-14:00	Скандинавська хода — призерка чемпіонату Європи Ірина Олійник	Де знайти фахівців з лікування психічних розладів — Орест Сувало	Нагородження переможців забігу	
14:00-14:30	Теренкур (хода стежною здоров'я) — проф. Андрій Базилевич	Пити, чи не пити? Розмова не тільки про воду — Мар'яна Служинська	Показове заняття з джампінгу	Методи зупинки критичних кровотеч
14:30-15:00	Лотерея серед учасників Дня здоров'я для перемоги	Як повернути сон? — сомнотерапевт Оксана Волошина		
15:00	Завершення			

Протягом усього заходу діють:

Благодійний ярмарок, фуд-корт, бограч (кошти для потреб медицини ЗСУ).

Майстер класи з малювання, виготовлення свічок, розфарбовування

еко-торбинок, гіпсових фігур та виробів з дерева.

Блок здоров'я:

- вимірювання: артеріальний тиск, пульс, індекс маси тіла, цукор крові, сатурація, загальний холестерин, флюорографія легень;
- виявлення факторів серцево-судинного ризику;
- ЕКГ + консультація кардіолога;
- ментальне здоров'я (психологічне тестування);
- консультація лікаря-ендокринолога.



СТАНЬ НА ВАРТІ  
СВОГО СЕРЦЯ



Реєстрація за qr кодом  
або посиланням

<https://forms.gle/XB4C8Si2mgZSJGfQA>