



Женщина – модель здоровья

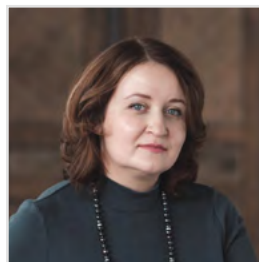


## Программа обучающего курса «Школа моделей здоровья» 2024





**Лопатина**  
Мария Владимировна  
к.м.н.



**Дроздова**  
Любовь Юрьевна  
к.м.н.

## 2 сен

1 акад. час

**Введение. Комплексный взгляд на здоровье. Основные принципы здорового образа жизни**

Лопатина М.В.

## 3 сен

1 акад. час

**Основные неинфекционные заболевания и факторы риска их развития. Профилактика неинфекционных заболеваний. Диспансеризация**

Дроздова Л.Ю.

## 4 сен

1 акад. час

**Профилактика инфекционных заболеваний и роль вакцинации в укреплении здоровья**

Дроздова Л.Ю.

## 5 сен

1 акад. час

**Роль женщин в укреплении здоровья населения. Особенность моделей здоровья. Способы вовлечения в здоровый образ жизни. Взаимодействие с системой здравоохранения**

Лопатина М.В.

## 6 сен

1 акад. час

**Семинар «вопрос - ответ». Тестовые задания по блоку 1**

Лопатина М.В.,  
Дроздова Л.Ю.



**Елиашевич**  
Софья Олеговна  
К.М.Н.

## 9 сен

1 акад. час

**Сага о здоровом питании. Распространенные мифы и стереотипы. Преграды на пути к реализации рационального питания. Понятие об алиментарно-зависимых заболеваниях**

Елиашевич С.О.

## 10 сен

2 акад. часа

**Пути превращения пищи в организме. Физиология пищеварения. Причины появления запасов жировой массы. Самодиагностика абдоминального и общего ожирения. Конструктор базового здорового рациона питания**

Елиашевич С.О.

## 11 сен

2 акад. часа

**Модные диеты: польза и вред. Кулинарная медицина. Разбор рецептуры блюд. Чтение этикеток на продуктах промышленного производства. Перегрузка холодильника. Формирование продуктовой корзины**

Елиашевич С.О.

## 12 сен

2 акад. часа

**Питание в период беременности и вскармливания. Принципы питания детей в первые 1000 дней. Семейные традиции как инструмент формирования здорового питания у детей и подростков**

Елиашевич С.О.

## 13 сен

1 акад. час

**Практическое занятие. Что у вас в холодильнике? Составление рациона питания. Формирование продуктовой корзины**

Елиашевич С.О.

1 акад. час

**Семинар «вопрос - ответ». Тестовые задания по блоку 2**



**Лиценко**  
Оксана Викторовна  
к.м.н.

### 16 сен

1 акад. час

**Современные понятия о норме физической активности, польза активного образа жизни - рекомендации ВОЗ**

Лиценко О.В.

### 17 сен

1 акад. час

**Постановка цели и составление плана физической активности: индивидуальный подбор нагрузки. Контроль и оценка прогресса**

Лиценко О.В.

### 18 сен

2 акад. часа

**Особенности тренировок при основных проблемах со здоровьем - заболевания сердца, легких, позвоночника и суставов, сахарный диабет и ожирение**

Лиценко О.В.

### 19 сен

1 акад. час

**Практическое занятие. Основные мифы и заблуждения о нагрузках и тренировках: разбор возражений**

Лиценко О.В.

### 20 сен

1 акад. час

**Семинар «вопрос - ответ». Тестовые задания по блоку 4**

Лиценко О.В.



**Гамбарян**  
Маринэ Генриевна  
к.м.н.



**Климович**  
Вероника Юрьевна  
н.с., клинический  
психолог

## 23 сен

1 акад. часа

**Профилактика и борьба с табакокурением.  
Электронные сигареты**

Гамбарян М.Г.

## 24 сен

1 акад. час

**Профилактика и борьба с чрезмерным  
потреблением алкоголя**

Климович В.Ю.

## 25 сен

2 акад. часа

**Не женское лицо: особенности женского  
курения и проблема женского алкоголизма**

Гамбарян М.Г.,  
Климович В.Ю.

## 26 сен

2 акад. часа

**Не воспитать наркомана: проблема  
употребления детьми и подростками  
психоактивных веществ (ПАВ) и основные  
признаки употребления; рекомендации  
для родителей по вопросам профилактики  
употребления ПАВ**

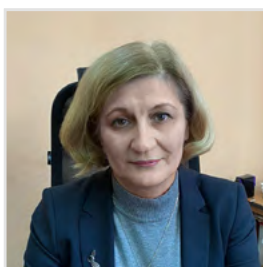
Климович В.Ю.

## 27 сен

1 акад. час

**Семинар «вопрос - ответ». Тестовые задания  
по блоку 3**

Гамбарян М.Г.,  
Климович В.Ю.



**Котова**  
Марина Борисовна  
к.психол.н.



**Климович**  
Вероника Юрьевна  
н.с., клинический  
психолог

## 30 сен

1,5 акад.  
часа

**Стресс как один из факторов физического и психического неблагополучия. Эмоциональное и профессиональное выгорание**

Котова М.Б.

## 1 окт

1,5 акад.  
часа

**Сохранение, укрепление психического здоровья. Восстановление психологического благополучия. Пищевое поведение в условиях стресса**

Котова М.Б.

## 2 окт

1,5 акад.  
часа

**Проблема созависимости у женщин, жизнь рядом с зависимым человеком и рекомендации по профилактике созависимых отношений**

Климович В.Ю.

## 3 окт

1,5 акад.  
часа

**Семинар «вопрос - ответ». Тестовые задания по блоку 5**

Котова М.Б.,  
Климович В.Ю.



**Зятенкова**

Елена Витальевна  
К.М.Н.,  
врач-терапевт,  
гастроэнтеролог



**Мартиросова**

Ирина Валентиновна  
врач-гинеколог



**Таганцева**

Ирина  
Александровна  
дерматовенеролог,  
косметолог



**Цориев**

Тимур Тамерланович  
врач-эндокринолог



**Емельянов**

Александр  
Владимирович  
врач-кардиолог

## 7 окт

2 акад. часа

**Комплексный взгляд на женское здоровье  
«Свет мой зеркальце скажи». Диагностика  
дефицитов макро и микронутриентов по  
внешнему виду. Бьютинутрициология**

Зятенкова Е.В.

**Семинар «Вопрос – ответ»**

Таганцева И.А.

**Женское здоровье и красота**

**Эксперт ответит на самые актуальные вопросы  
женщин о сохранении красоты**

## 8 окт

2 акад. часа

**Женщина – инструкция по применению  
Основные аспекты управления  
репродуктивным здоровьем женщины.  
Основы физиологии репродуктивной системы  
– от менархе до менопаузы**

Мартиросова  
И.В.

## 9 окт

---

1 акад. час

### **Материнское сердце**

**От чего страдает женское сердце. Заболевания сердца и сосудов у женщин: особенности, факторы риска. Как снизить риск сердечно-сосудистых катастроф: инфаркта и инсульта**

Емельянов А.В.

## 10 окт

---

1 акад. час

### **Симфония гормонов в организме женщины**

**Эндокринная система - дирижер оркестра под названием «Организм». Наиболее частые нарушения эндокринной системы у женщин: как выявить проблемы и их предотвратить**

Цориев Т.Т.

## 11 окт

---

1 акад. час

### **Семинар «вопрос - ответ». Тестовые задания по блоку 6**

Емельянов А.В.,  
Зятенкова Е.В.,  
Мартиросова  
И.В., Цориев  
Т.Т.





**Зятенкова**  
Елена Витальевна  
К.М.Н.,  
врач-терапевт,  
гастроэнтеролог



**Курышкина**  
Юлия Игоревна  
врач-уролог

### 14 окт

1 акад. час

**Комплексный взгляд на мужское здоровье**

Зятенкова Е.В.

### 15 окт

1 акад. час

**«Путь не только к сердцу, но и к здоровью мужчины лежит через желудок». Особенности питания мужчины**

Зятенкова Е.В.

### 16 окт

2 акад. часа

**Здоровье мужчин до 40 лет и после. Часто встречающиеся заболевания, симптомы, на что обратить внимание, с чем идти к врачу, профилактика заболеваний**

Курышкина  
Ю.И.

### 17 окт

1 акад. час

**Семинар «вопрос - ответ». Тестовые задания по блоку 7**

Зятенкова Е.В.  
Курышкина  
Ю.И.

# Заключительный семинар обучающего курса

25 октября



**Лопатина**

Мария Владимировна

к.м.н.

**25 окт**

1 акад. час

**Подведение итогов, разбор тестовых заданий  
и обсуждение проектных тем к конкурсу  
«Женщина - модель здоровья»**

Лопатина М.В.