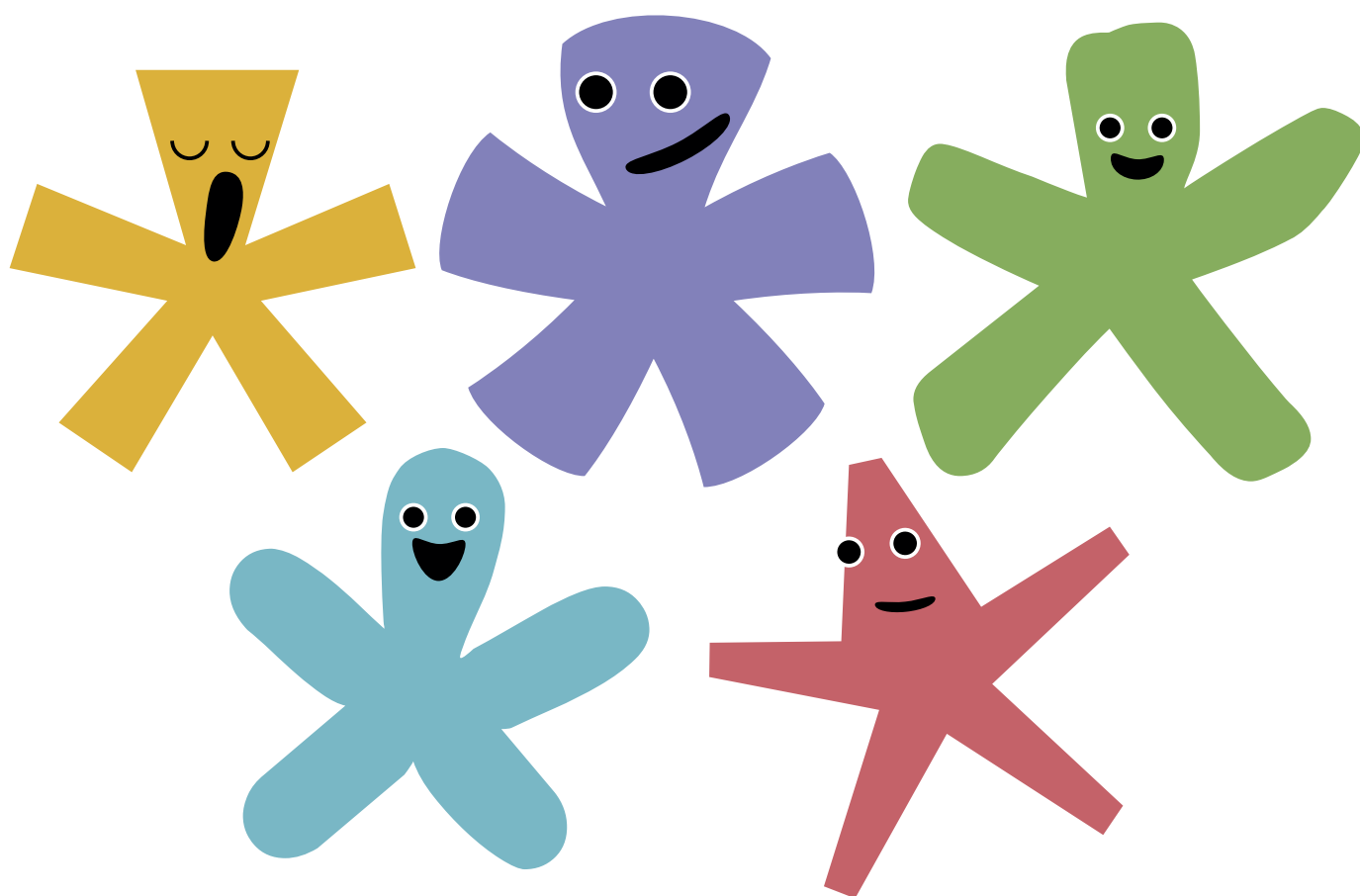


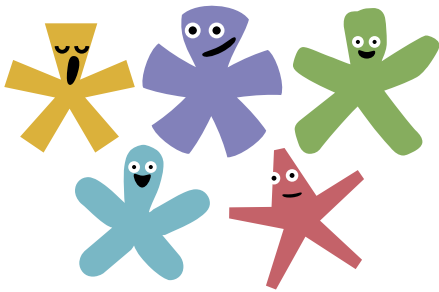
ПРОГРАММА

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В АППАРАТЕ УПРАВЛЕНИЯ ОАО «РЖД»

5–11 апреля 2021



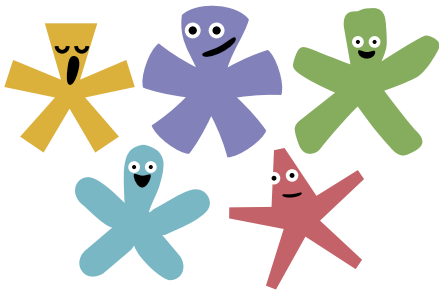
Программа
здорового образа
жизни ОАО «РЖД»



5 АПРЕЛЯ

Мероприятие	Место и время проведения
Ежедневная зарядка	zdorov.szd.online Время проведения: 09.00 Длительность - 15 минут
Работа волонтеров на входе в ЦА, распространение ZED - карты ЗОЖ	ул. Новая Басманная, дом 2 и ул. Каланчевская, дом 35
Кабинет здоровья. Личная консультация у психолога	ул. Новая Басманная, дом 2 Время проведения: 11.00-15:00 Кабинет 10.112, подъезд 10. Контактный телефон для записи: 89257158110 Данилова Екатерина
Мастер – класс для психологической разгрузки	zdorov.szd.online
Тренировка в офисе (Офисфит)	zdorov.szd.online
Лекция «Важность сна» Спикер: Трищенко Светлана Николаевна Врач оториноларинголог-сомнолог ЧУЗ «Клиническая Больница «РЖД-Медицина» им. Н.А. Семашко»	zdorov.szd.online
Мастер – класс по здоровому питанию (приготовление блюд)	zdorov.szd.online
Запуск челленджа в социальных сетях «Pro здоровье» с #путьздоровьясржд	Платформа Instagram (@zozh_rzd)

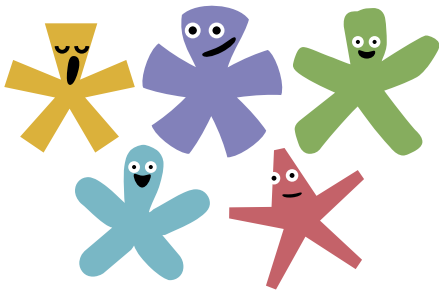




6 АПРЕЛЯ

Мероприятие	Место и время проведения
Ежедневная зарядка	zdorov.szd.online Время проведения: 09.00 Длительность - 15 минут
Мастер – класс по здоровому питанию (приготовление блюд)	zdorov.szd.online
Кабинет здоровья. Организация индивидуального приема у терапевта	ул. Новая Басманная, дом 2 Время проведения: 11.00-15:00 Кабинет 10.112, подъезд 10. Контактный телефон для записи: 89257158110 Данилова Екатерина
Мастер – класс «Способы постковидной реабилитации»	zdorov.szd.online
Тренировка в офисе (Офисфит)	zdorov.szd.online
Лекция «Вакцинация против новой коронавирусной инфекции» Спикер: Костенко Наталья Алексеевна Начальник отдела планирования и организации медицинской помощи Центральной дирекции здравоохранения	zdorov.szd.online
Челлендж в социальных сетях «Pro здоровье» с #путьздоровьясржд	Платформа Instagram (@zozh_rzd)

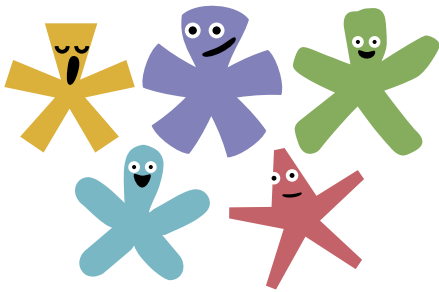




7 АПРЕЛЯ

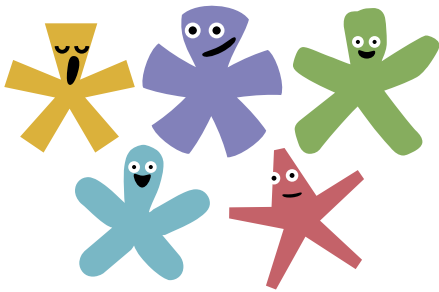
Мероприятие	Место и время проведения
Ежедневная зарядка	zdorov.szd.online Время проведения: 09.00 Длительность - 15 минут
Старт регистрации на онлайн-марафон, приуроченный к 85-летию ОО РКСО «Локомотив»	онлайн
Мастер – класс по здоровому питанию (приготовление блюд)	zdorov.szd.online
Подведение итогов конкурса «Лучший ФСК 2020 г.»	Трансляция в Zoom
Тренировка в офисе (Офисфит)	zdorov.szd.online
Кабинет здоровья (биоимпедансометрия и кардиолог)	ул. Новая Басманная, дом 2 Время проведения: 11.00-15:00 Кабинет 10.112, подъезд 10. Контактный телефон для записи: 89257158110 Данилова Екатерина
Лекция «Как научиться питаться правильно среди рабочих будней» Спикер: Бастрыгина Юлия Олеговна Врач-диетолог Программ «Взвешенные люди» на СТС и «Ешь и худей» на ТНТ	zdorov.szd.online
Челлендж в социальных сетях «Pro здоровье» с #путьздоровьясржд	Платформа Instagram (@zozh_rzd)





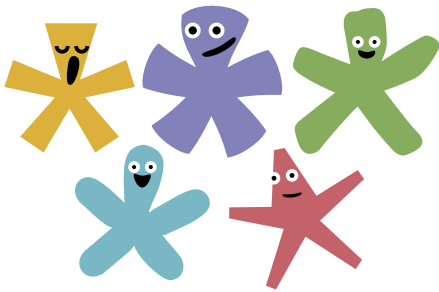
8 АПРЕЛЯ

Мероприятие	Место и время проведения
Ежедневная зарядка	zdorov.szd.online Время проведения: 09.00 Длительность - 15 минут
Мастер – класс по здоровому питанию (приготовление блюд)	zdorov.szd.online
Кабинет здоровья (психиатр – нарколог). Индивидуальный прием у психиатра – нарколога	ул. Новая Басманная, дом 2 Время проведения: 11.00-15:00 Кабинет 10.112, подъезд 10. Контактный телефон для записи: 89257158110 Данилова Екатерина
Лекция «Здоровые привычки. Психическое здоровье» Спикер: Хорс Михаил Анатольевич Клинический психолог, писатель, телеведущий программы «На приеме у психолога» на телеканале «Доктор»	zdorov.szd.online
Тренировка в офисе (Офисфит)	zdorov.szd.online
Челлендж в социальных сетях «Про здоровье» с #путьздоровьясржд	Платформа Instagram (@zozh_rzd)



9 АПРЕЛЯ

Мероприятие	Место и время проведения
Ежедневная зарядка	zdorov.szd.online Время проведения: 09.00 Длительность - 15 минут
Тренировка в офисе (Офисфит)	zdorov.szd.online
Челлендж в социальных сетях «Про здоровье» с #путьздоровьясржд	Платформа Instagram (@zozh_rzd)

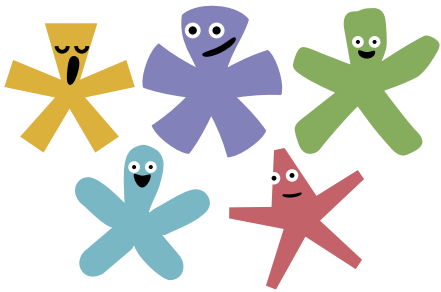


10 АПРЕЛЯ

Мероприятие	Место и время проведения
Фитнес-тур выходного дня	Пансионат «Берёзовая роща»
Всероссийская волонтерская акция	По назначению
Челлендж в социальных сетях «Про здоровье» с #путьздоровьясржд	Платформа Instagram (@zozh_rzd)



Программа
здорового образа
жизни ОАО «РЖД»



11 АПРЕЛЯ

Мероприятие	Место и время проведения
Фитнес-тур выходного дня	Пансионат «Берёзовая роща»
Всероссийская волонтерская акция	По назначению
Челлендж в социальных сетях «Про здоровье» с #путьздоровьясржд	Платформа Instagram (@zozh_rzd)



Программа
здорового образа
жизни ОАО «РЖД»