**Уважаемые коллеги!**

***В рамках проекта «Культура здоровья» совместно с компанией Буарон проводятся он-лайн вебинары.***

**14 мая 14-00**– **Вебинар «Мастер-класс по здоровью позвоночника "Wellness дома" (длительность – 1 час)**

* Как сохранить здоровье позвоночника при работе из дома?
* Как правильно организовать свое рабочее место, чтобы спина не уставала?
* Какую разминку делать утром и во время рабочего дня?
* Какие упражнения и как часто выполнять?
* Как питаться, чтобы при недостатке движения сохранить себя в форме и поддержать иммунитет?

**Лектор:** Степан Морозов

Подключиться к конференции Zoom вы можете по ссылке ниже

Регистрируйтесь на мероприятие по ссылке: <https://cultureofhealth.ru/meropriyatiya/2319>

В случае продления карантинных мер продолжение следует:

**19 мая 14-00** – **Вебинар «Как справляться с тревогой и стрессом, находить силы для поддержки близких» (длительность – 1 час)**

* Механизм реагирования организма на длительную тревогу и стресс.
* Как трансформировать тревогу в энергию новых дел?
* Как справляться с негативными новостями?
* Как снижать стресс и сохранять ресурсное состояние?
* Как поддержать пожилых родственников?
* Полезные практики и лайфхаки.

**Лекторы:** психологи

**20 мая 14-00 – Вебинар: «Как выбирать продукты для сбалансированного рациона? (длительность – 1 час)**

* Как составить сбалансированный рацион питания, работая дома?
* На что обращать внимание при выборе/заказе продуктов?
* Как читать состав на этикетках?
* Как с помощью питания поддержать свой иммунитет?
* Как тратить минимум времени на приготовление пищи?

**Лекторы:** врачи-диетологи, нутрициологи

По итогам все участники получают памятки с практическими рекомендациями, упражнениями и видео.

**21 мая 14-00** возможен повтор особо интересных тем

Как все будет проходить:

Используем Платформу  ZOOM, я присылаю накануне мероприятия (за 1 день) ссылку на регистрацию участия на электронную почту и в ВАТСАП, вы делаете рассылку своим коллегам, для участия.

Возможно присоединение до 500 человек, поэтому есть возможность приглашения всех коллег других административных районов.

Сегодня успешно прошел первый пробный  он-лайн вебинар    информационно - просветительского проекта Культура Здоровья, присутствовало 76 участников.

Тема « Работаем дома: как установить свой режим и поддержать себя в условиях карантина»-  спикер бизнес тренер, коуч, педагог Мельник Елена

Благодарю всех, за  использование данного ресурса.

Предлагаю  рассмотреть возможные даты,  темы  и продолжить  использование данного контента, на время самоизоляции, до конца мая.

 12 мая  16 -00(14 мск)– тема « Как выбрать продукты для сбалансированного рациона» , время согласовано со спикером!