

Organizatorzy:

Wyższa Szkoła Inżynierii i Zdrowia

Kampus 1

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r., nr 18

02-366 Warszawa

Urząd Dzielnicy Ochota

ul. Grójecka 17 a

02-021 Warszawa

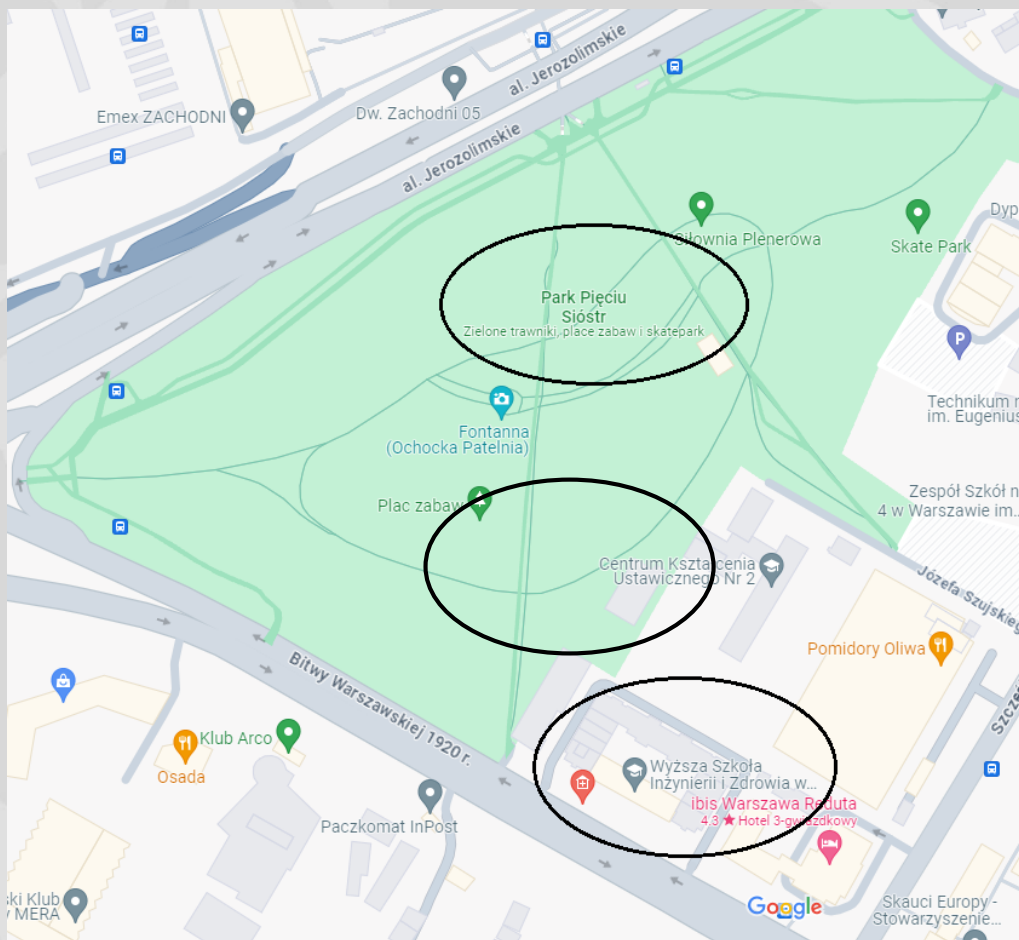
Program „Światowy Dzień Zdrowia” 5 kwietnia 2024 r.

Park Pięciu Sióstr – al. Jerozolimskie, 00-001 Warszawa

- 10.00 – 10.10 Otwarcie „Światowego Dnia Zdrowia” w Dzielnicy Ochota** – Dorota Stegienka
- Burmistrz Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy, Grzegorz Wysocki, Sławomir Umiński - Zastępcy Burmistrz Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy, dr n. chem. Sebastian Grzyb – Rektor Wyższej Szkoły Inżynierii i Zdrowia w Warszawie
- 10:10 – 10:30 Przedstawienie programu wykładów oraz warsztatów** – dr n. chem. Sebastian Grzyb – Rektor Wyższej Szkoły Inżynierii i Zdrowia w Warszawie

Wyższa Szkoła Inżynierii i Zdrowia (Kampus 1, ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r., nr 18, 02-366 Warszawa/ Park Pięciu Sióstr)

- 10:30 – 10:50 „W zdrowym ciele zdrowy duch – wpływ aktywności fizycznej na zdrowie”**
- wykład
- 10:50 – 11:10 „Jak zadbać o swoje plecy i nie dać się złamać”** – wykład LuxMed
- 11:10 – 11:30 „Talerz zdrowego żywienia”** – wykład
- 11:30 – 11:50 „Psychologia zdrowia”** – wykład
- 11:50 – 12:10 „Diagnostyka skóry z receptą pielęgnacji w domu”** – wykład
- 12:10 – 12:30 „Wpływ ekologii na nasze zdrowie”** – wykład



Warsztaty oraz zajęcia sportowe, które będą odbywać się w Parku Pięciu Sióstr oraz w Wyższej Szkole Inżynierii i Zdrowia w Kampusie 1

Pomagamy sobie – pomagamy innym

Program podstawowych badań profilaktycznych wykonywanych na terenie Parku Pięciu Sióstr oraz przed budynkiem Wyższej Szkoły Inżynierii i Zdrowia.

***Stanowisko Mammobus w godz.10:00 – 15:00** (Parking przed budynkiem WSiIZ - Kampus 1)

- Badanie obrazowe piersi
- Warsztaty z nauką samobadania piersi i jąder na fantomach z pielęgniarką,

***Stanowisko badań podstawowych w godz.10:00 – 14:00** (Park Pięciu Sióstr):

- Badania podstawowe (pomiar ciśnienia tętniczego i tętna; pomiar obwodu w pasie i biodrach; ocena zagrożenia otyłością),
- Badania paskowe - Szybkie testy diagnostyczne są przesiewową metodą pomiarów z krwi (glukoza; profil lipidowy – lipidogram (HDL, LDL, Trójglicerydy)),

***Stanowisko - Krwiobus – mobilny punkt poboru krwi w godz. 9:00 -13:00** (Parking przed budynkiem WSiIZ - Kampus 1)

***Stanowisko - Rejestracja dawców szpiku Fundacja DKMS w godz. 10:00 -17:00** (Park Pięciu Sióstr)

Stanowisko OPS Program Wsparcia „Dmuchawiec” w godz. 10:00-13:00 (Park Pięciu Sióstr)

- Przesiewowe badania pamięci (ulotki z przykładowymi treningami pamięci do rozdania)
- 2 zabawy ruchowe dla uczestników wydarzenia (z kostką oraz z taśmą)

Stanowisko SZPLO w godz. 10:00-15:00 (10:00-15:00)

- Badanie widzenia barw u dzieci,
- Badanie CO₂ w wydychanym powietrzu,
- Pomiar BMI- analiza składu masy ciała,
- Pomiar z palca cholesterolu, glukozy i trójgliceryny.

Stanowisko dietetyczne w godz. 10:00 -15:00 (Park Pięciu Sióstr):

- Ile cukru jest w napojach?! – wystawa,
- „Talerz zdrowego żywienia” - warsztaty, porady, krzyżówki, rebusy
- Analiza składu masy ciała - konsultacja wyników z dietetykiem,

Warsztaty z Pierwszej Pomocy Przedmedycznej w godz. 10:00 -15:00 (Park Pięciu Sióstr):

- Zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej,
- Resuscytacja krążeniowo-oddechowa,
- Opatrywanie ran w nagłych wypadkach.

Warsztaty z psychologiem w godz. 10:00-11:00 oraz 12:00 -15:00 (Park Pięciu Sióstr):

- Stres i depresja – jak radzić sobie w sytuacjach stresowych?
- Mindfulness i jego wpływ na zdrowie,
- Psychoneuroimmunologia.

Warsztaty - Domowe Spa&Wellness w godz. 10:00 -15:00 (Budynek WSiIZ - Kampus 1):

- Rytuały pielęgnacyjne: Jak stworzyć domowe spa?
- Techniki samodzielnego masażu rozluźniającego twarzy i szyi,
- Twoja skóra w dobrej formie – dobór zabiegów i kosmetyków do cery,
- Zabiegi dla zdrowej skóry w okresie menopauzy,
- Pielęgnacja skóry w lecie: Jak chronić cerę przed wysokimi temperaturami,
- Kinesiotaping w aktywnościach fizycznych.

Warsztaty chemiczne w godz. 10:00 -15:00 (Budynek WSiIZ - Kampus 1):

- Warsztat dotyczący pielęgnacji skóry oraz działania produktów kosmetycznych do higieny i pielęgnacji skóry,
- Oczyszczanie skóry (eksperymenty z napięciem powierzchniowym, opłatkami żelaza oraz magnezem, niemieszaniem się dwóch faz -oleju i wody) itd.
- Eksperymenty dotyczące składników kosmetyków z wyjaśnieniem jak działają: filtry UV, antyoksydanty, substancje nawilżające, emolienty (po jednym eksperymencie).

Warsztaty trychologiczne w godz. 11:30 -13:00 (*Budynek WSiIZ - Kampus 1*):

- Konsultacje trychologiczne,
- Profesjonalną diagnostykę trychologiczną skóry głowy i włosów z wykorzystaniem specjalistycznej aparatury diagnostycznej,
- Prawidłowo pielęgnacja włosów – warsztaty.

Warsztaty podologiczne (*Park Pięciu Sióstr, Budynek WSiIZ - Kampus 1*):

- Diagnozowania chorób i deformacji stóp,
- Pomoc w doborze odpowiedniej terapii podologicznej,
- Dobór odpowiednich kosmetyków do pielęgnacji stóp.

Eventy Sportowe

Aktywność sportowa (Park Pięciu Sióstr):

(zapisy na miejscu)

- Fitness godz. 10:00-11:00
- Taniec godz. 13:00-14:00
- rozgrywki sportowe (skakanie na skakance, przeciąganie liny) 13:00-14:00
- trampolina godz.

Bieg dookoła Parku Pięciu Sióstr

Zgłoszenia: Warunkiem uczestnictwa jest zapisanie się w dniu imprezy w Biurze Organizatora.

Opłata: udział bezpłatny

Dystans:

- 3,0 km – dorośli – bieg inauguracyjny „**Po zdrowie**” + nordic walking (**godz. 11:00**)
- 400 m. – dzieci (**godz. 12:00**)
- 1000 m. – młodzież (**godz. 12:30**)
- 3,0 km – bieg szkoły patronackie (**godz. 13:00**)

Opłata: udział bezpłatny

Turniej strzelecki do bramki dla najmłodszych o Mini Puchar Rektora Wyższej Szkoły Inżynierii i Zdrowia w Warszawie (Park Pięciu Sióstr)

Zgłoszenia: Warunkiem uczestnictwa jest wpisanie się na listę uczestnictwa w dniu imprezy w Biurze Organizatora.

Opłata: udział bezpłatny

Rozgrywki: Jeden strzał testowy + Pięć strzałów głównych do mini bramki z odległości 5 m.

Turniej rozgrywany w godz. 10:00 – 13:00

Turniej rzutów do kosza

Zgłoszenia: Warunkiem uczestnictwa jest wpisanie się na listę uczestnictwa w dniu imprezy w Biurze Organizatora.

Opłata: udział bezpłatny

Rozgrywki: Jeden rzut testowy + Pięć rzutów głównych do kosza z odległości 3 m.

Turniej rozgrywany w godz. 10:00 – 13:00

Turniej piłki nożnej o Puchar Burmistrza Dzielnicy Ochota (Boisko Park Pięciu Sióstr)

Zgłoszenia: Warunkiem uczestnictwa w turnieju jest wcześniejsze zgłoszenie drużyny w Urzędzie Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy lub Wyższej Szkole Inżynierii i Zdrowia.

Skład drużyny: drużyna powinna składać się z 4 zawodników (bramkarz oraz 3 zawodników w polu) + 4 zmienników.

Ubiór: zawodnicy powinni posiadać strój sportowy.

Nazwa drużyny: nazwa drużyny powinna nawiązywać do zdrowia, zdrowego odżywiania, dietytyki.

Opłata: udział bezpłatny

Turniej rozgrywany w godz. 10:00 – 17:00

Zasady/Regulamin turnieju piłkarski o Puchar Burmistrza dzielnicy Ochota m.st. Warszawy

W turnieju weźmie udział 8 drużyn. Zostaną one podzielona na dwie grupy po 4 zespoły w każdym. W każdej grupie rozegranych zostanie 6 meczy (łącznie w dwóch grupach 12). Mecze będą rozgrywać się naprzemiennie. Następnie po podliczeniu punktów wyłonione zostaną 4 najlepsze drużyny (po dwie z każdej grupy). Półfinały zostaną

rozegrane pomiędzy najlepszą drużyną z Grupy A a drugą drużyną Grupy B oraz najlepszą drużyną Grupy B oraz drugą drużyną grupy A. Ponadto przed półfinałami rozegrany zostanie mecz o 5 miejsce (zmierzy się w nim 3 drużyna z Grypy A z 3 drużyną Grupy B) oraz mecz o 7 miejsce (zmierzy się w nim 4 drużyna z Grypy A z 4 drużyną Grupy B). W meczu o 3 miejsce zmierzą się drużyny które przegrały mecze półfinałowe. Całość turnieju zakończy mecz finałowy o Puchar Burmistrza Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy.

W takcie meczu obowiązują zasady gry FairPlay oraz zasady gry w Futsal.

Skład drużyn: 4 zawodników z drużyny na boisku (3+bramkarz) + 4 zawodników rezerwowych. Zmiany w formacie hokejowym. Na boisku przebywają tylko aktualnie grający zawodnicy wraz z sędzią. Faule będą karane zejściem zawodnika z boiska na 1 min.

Czas trwania meczu: 2x8 min.; przerwa między połowami 2 min.

Obowiązuje losowanie drużyn do grup i do pozycji w grupie.

Obowiązują zasady gry Fair Play !

Grupy

Grupa A						
Nazwa drużyny	Z	R	P	B+	B-	Suma punktów
1 A.						
2 A.						
3 A.						
4 A.						

Grupa B						
Nazwa drużyny	Z	R	P	B+	B-	Suma punktów
1 B.						
2 B.						
3 B.						
4 B.						

Rozgrywki – mecze

Mecz	Wynik	Godz. rozgrywek
1A – 2A -		10:00 – 10:20
1B – 2B -		10:20 – 10:40
3A – 4A -		10:40 – 11:00
3B – 4B -		11:00 – 11:20
1A – 3A		11:20 – 11:40

-		
1B – 3B		11:40 – 12:00
-		
2A – 4A		12:00 – 12:20
-		
2B – 4B		12:20 – 12:40
-		
1A – 4A		12:40 – 13:00
-		
1B – 4B		13:00 – 13:20
-		
2A – 3A		13:20 – 13:40
-		
2B – 3b		13:40 – 14:00
-		

Mecz o 5 miejsce

3 drużyna z Grypy A z 3 drużyną Grupy B

Mecz	Wynik	Godz. rozgrywek
-		14:20 – 14:40

Mecz o 7 miejsce

4 drużyna z Grypy A z 4 drużyną Grupy B

Mecz	Wynik	Godz. rozgrywek
-		14:40 – 15:00

Półfinał

4 drużyna z Grypy A z 4 drużyną Grupy B

Mecz	Wynik	Godz. rozgrywek
Zwycięzca grupy A – Druga drużyna grupy B		15:00 – 15:20
Zwycięzca grupy B – Druga drużyna grupy A		15:20 – 15:40

Mecz o 3 miejsce

Drużyny, które przegrały mecze w półfinale

Mecz	Wynik	Godz. rozgrywek
-		16:00 – 16:20

Finał (mecz o 1 miejsce)

Drużyny które wygrały mecze w półfinale

Mecz	Wynik	Godz. rozgrywek
-		16:30 – 17:00

Drabinka pucharowa



ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



ZDROWIE NAJWAŻNIEJSZE

W PROGRAMIE:

- zajęcia sportowe
- podstawowe badania profilaktyczne
- krwiobus
- warsztaty i wykłady promujące zdrowy styl życia
- wspólny "Bieg po zdrowie"
dzieci do 3 klasy - 400m.
3-8 klasy- 1000 m.
powyżej - 3000 m.
- turniej piłkarski o puchar
Burmistrza Dzielnicy Ochota
- pokazy pierwszej pomocy



5 kwietnia 2024 r.



Wyższa Szkoła Inżynierii i Zdrowia
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. nr 18

Park Pięciu Sióstr — Aleje Jerozolimskie

ORGANIZATORZY



PATRONAT HONOROWY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

PARTNERZY



PATRONAT MEDIALNY

