**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 Pomoc 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,
* Psychoneroimmunologia.

**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, opiłkami żelaza oraz magnesem, 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 trychologicznna 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, dietetyki.

**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 najlepsza 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**

