

ДВИЖЕНИЕ

Больше двигайтесь – важное условие для сохранения здоровья в пожилом возрасте. Отсутствие физической активности – залог быстрого одряхления. Поэтому делайте гимнастику (растяжку, дыхательную гимнастику), больше гуляйте на свежем воздухе, плавайте, играйте в подвижные игры, принимайте контрастный душ, делайте массаж, самомассаж.



ПСИХОГИГИЕНА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ.

Забота о состоянии вашей психики (памяти, мышления, эмоций и т.д.):

- * Тренировать свою память и мышление;
- * Продумывать и организовывать свою деятельность;
- * Чередовать интенсивный труд с периодами расслабления и отдыха;
- * Максимум усилий для ликвидации отрицательных эмоций;
- * Сохраняйте хорошее настроение и оптимистическое отношение к жизни;
- * Избегайте стрессовых ситуаций.

ЭТО ВАЖНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, НО В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ – ПРОСТО НЕОБХО-



Жизнь – это череда встреч и расставаний, событий, из которых она, жизнь, собственно и состоит. Но очень важно сохранить огонь души, который нам был дарован однажды свыше.

Годы как листья уносятся в прошлое.
Пусть сединою виски запорошены –
Вы для нас самые добрые, близкие,
И до земли поклонимся вам низко мы.

Не поддавайтесь болезням и старости,
Век проживите, не зная усталости.
Дети вырастут, и семьи рождаются,
Жизнь не стоит, ваша жизнь продолжается.

В этот день мы желаем Вам всего самого лучшего! Пусть небо над Вашей головой всегда будет мирным, а солнце ясным. Здоровья Вам и радости!
С праздником!

МКУК «МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА
ЧЕРЕМХОВСКОГО РАЙОНА»

665448, Иркутская обл,
Черемховский район,
р. п. Михайловка,
ул. Советская, д.10, МКУК
"Межпоселенческая библиотека
Черемховского района"
телефон: 8(39546)3-13-85,
электронный адрес: adeltaplus@mail.ru
сайт: <http://lib-cher-rayon.ru>

Составитель : библиограф Фролова Д.С.



МКУК «МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ
БИБЛИОТЕКА ЧЕРЕМХОВСКОГО
РАЙОНА»
ОТДЕЛ КОМПЛЕКТОВАНИЯ И
БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Здоровые советы на каждый день

Памятка пожилому человеку



р.п. Михайловка, 2025

1 октября – Международный день пожилых людей. День добра и уважения.



Международный день пожилого человека - это просто замечательный повод всем людям сказать слова благодарности своим родным, близким.

Во всем мире в этот день принято звонить своим близким родственникам, делиться последними новостями, узнать, как дела и признаться, как сильно вы их любите несмотря ни на что. Они должны ощутить свою востребованность и почувствовать любовь и благодарность не только родных, но и государства в целом.

Дорогие и главные люди Земли, с праздником! Будьте всегда здоровы и одарены заботой, уважением, пониманием не только близких, но и окружающих вас людей. Пусть в душе живёт гармония; пусть возраст будет поводом для любимых дел, отдыха и наслаждения жизнью; пусть родные любят и почитают!

1 октября на основании Постановления Президиума Верховного Совета РФ от 1 июня 1992 года в России отмечается День пожилых людей. Этот праздник - дань уважения зрелости, опыту, мудрости - всему тому, что с годами приобретает человек-труженик. Что может быть важнее людей, которые знают так много об этой жизни, обладают мудростью, опытом, добротой.

Возраст зрелых, мудрых людей часто называют осенью жизни... Как каждое время года прекрасно по-своему, так же неповторимы и возрастные «сезоны» нашей жизни.



Если человек здоров, бодр, полон сил, активно участвует в общественной, спортивной жизни, тогда старость для него – понятие условное. При желании даже в пожилом возрасте люди способны жить полноценно. И ни в коем случае нельзя прислушиваться к тем, кто говорит, что в вашем возрасте время уже упущено, «не делайте того-то, пусть молодые этим занимаются», «поберегите себя, вам же это вредно» и т.д.

Только от нас самих, от наших установок и желаний зависит то, когда придет наша старость, и придет ли она вообще. Научиться правильному образу жизни можно в любом возрасте. Празднование Дня пожилого человека очень важное событие для россиян. Оно помогает нам поддержать и поблагодарить пожилых людей, показать, что они нам очень дороги и мы ценим их за то, что они сделали для подрастающего поколения и то, что они делают для нас сейчас.

Невозможно убежать от старости, но продлить счастливые годы жизни можно всегда. Некоторые чувствуют, что старость приближается уже в 40-50 лет, но всегда есть те, кто ощущают себя молодыми и в 80.

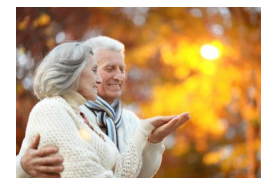


Главным условием здоровья в преклонном возрасте являются жизнелюбие и оптимизм.

Первым секретом долголетия является ведением здорового образа жизни:

- * Оптимальное питание.
- * Двигательная активность.
- * Психогигиену.
- * Исключение курения, алкоголя.
- * Регулярное прохождение профилактических осмотров для раннего выявления заболеваний и своевременного лечения.

ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ – НЕ УКОРАЧИВАТЬ ЕЕ.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -

Позволяет сохранить здоровье, физическую активность и вести полноценную жизнь.



ПИТАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!

При наличии заболеваний свою диету обсуждайте с лечащим врачом!