|  |
| --- |
| **ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР** |

**C:\Users\user\Desktop\pngtree-dialog-box-title-box-title-block-small-label-simple-label-png-image_4243238.pngC:\Users\user\Desktop\pngtree-dialog-box-title-box-title-block-small-label-simple-label-png-image_4243238 - копия.png**

**здоровый образ жизни для граждан пожилого возраста**

|  |
| --- |
| **Во всем мире насчитывается около 600 миллионов человек, возраст которых превысил 60 лет. С годами человеческий организм начинает работать не так, как в молодости. Это факт общеизвестный. Но старость ко всем приходит по-разному. Жизнь пожилого человека может быть насыщенной, активной и радостной. Конечно, для этого нужно побеспокоиться о себе, проследить за состоянием всего организма, чтобы заблаговременно «увидеть» и «подправить» нежелательные эффекты возрастных изменений** |

****

**ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО СДЕЛАТЬ ВАЖНЫЙ ШАГ К УЛУЧШЕНИЮ**

**КАЧЕСТВА СВОЕЙ ЖИЗНИ - ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.**

**вместе с тем необходимо стремиться к:**

|  |
| --- |
| * **сохранению счастливых отношений в браке** * **умению управлять эмоциями и сохранять оптимизм** * **двигательной активности** * **рациональному питанию** * **соблюдению режима дня и отдыха** * **труду, приносящему удовлетворение** * **наличию жизненных целей** * **нормальному сну** * **закаливанию** |

****

****

**диета. сбалансированное и умеренное питание. людям старшего возраста особенно полезны:**

* **бета-каротин (содержится в моркови, петрушке, оранжевых фруктах)**
* **кальцийсодержащие продукты (творог, сыр, рыба, кунжутные семечки)**

|  |
| --- |
| * **селен (чеснок, помогает справляться со стрессом)** * **рыба и морепродукты (защита сердца и кровеносных сосудов от атеросклероза)** * **питание, сбалансированное по составу, с обязательным включением в рацион свежих фруктов, овощей, зелени,** C:\Users\user\Desktop\123-7.png**витаминных препаратов** |



|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР** |

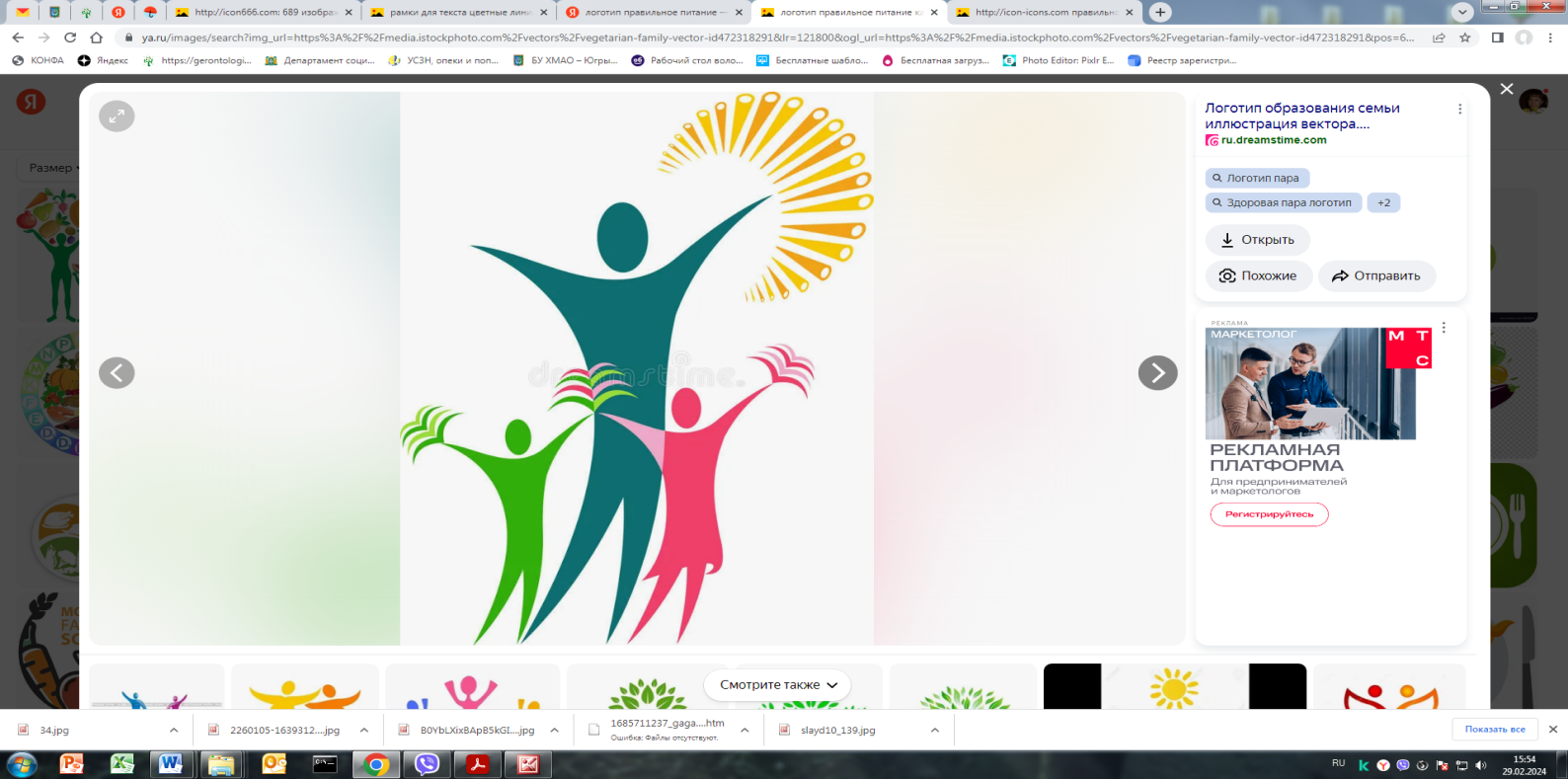
* C:\Users\user\Desktop\pngtree-dialog-box-title-box-title-block-small-label-simple-label-png-image_4243238.pngC:\Users\user\Desktop\pngtree-dialog-box-title-box-title-block-small-label-simple-label-png-image_4243238 - копия.png**замедляет процесс возрастной деградации умственных способностей**

**Создайте позитивный эмоциональный фон. в пожилом возрасте важна интеллектуальная и творческая акктивность. активная мыслительная деятельность:**

* **активизирует работу системы кровообращения и обмен веществ**

****

**найдите увлечение по душе:**



|  |
| --- |
| * **C:\Users\user\Desktop\Картинки для памяток\happy-grandparents-with-little-granddaughter-vector-9816871.jpg начните учиться** * **проводите много времени с друзьями и родными** * **выращивайте цветы - ваша жизнь станет более активной** * **займитесь творчеством - оно наполнит будни ритмом и положительными, яркими эмоциями** * **важно найти для себя занятие, которое нравится** * **не сидите сложа руки, делайте постепенные шаги, чтобы реализовать свои не использованные ранее способности и внутренние ресурсы** |

**важен Рациональный режим дня с достаточным отдыхом:**

|  |
| --- |
| * **полноценный сон, достаточный по продолжительности и обязательно в прохладной комнате** * **сон при температуре 17-18 градусов поможет дольше оставаться молодым** * **от температуры окружающей среды зависят: обмен веществ и проявление возрастных особенностей** |



**Систематические и умеренные физические нагрузки, занятия спортом. в процессе движения:**

|  |
| --- |
| * **усиливается выработка гормонов, которых недостаточно в пожилом возрасте** * **улучшается кровообращение во всем организме** * **уменьшается потеря костной массы, наблюдается ее некоторый рост, улучшается осанка, настроение и бодрость духа** * **появляется уверенность в себе, внутренняя гармония** * **гимнастика на свежем воздухе, водные процедуры, закаливание укрепляют здоровье и продлевают жизнь** |