Положительные эмоции — это один из принципов здорового образа жизни:

а) доброжелательное отношение к другим людям;

б) юмор;

в) оптимизм.

Нужно научиться концентрироваться на хороших мыслях и радоваться каждому дню. В нашей жизни всегда должен присутствовать смех. Он полезен для здоровья. От смеха укрепляются мышцы живота, лица, улучшается дыхание, нормализуется сердцебиение, отступает боль, улучшается аппетит, сгорают калории.

Здоровый образ жизни — это не так скучно, как могло показаться сначала. Наоборот, благодаря ему, жизнь пожилого человека может стать более радостной, бодрой и счастливой.

Тем более, сам по себе здоровый образ жизни ни в коем разе не имеет каких — либо ограничений и способен принести реальную пользу каждому человеку.

ЗОЖ55

информационный портал для населения

Приобщиться к здоровому образу жизни, получить подробную информацию — можно на информационном портале по здоровому образу жизни ЗОЖ 55

БУ ”КЦСОН

Марьяновского района„

Адрес: 646040

Омская область,

р.п. Марьяновка,

улица Победы, 13

сайт учреждения:

http://marianov-kcson.ru

Министерство труда и социального развития Омской области
Бюджетное учреждение
Омской области
”Комплексный центр социального обслуживания населения
Марьяновского района„

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Отделения социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов

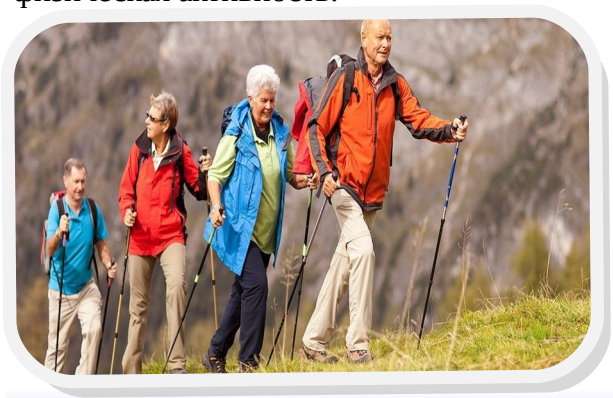
сентябрь 2020 г.

Здоровый образ жизни касается не только молодых, но и пожилых людей, и как бы нам не казалось, что пожилой человек может тихо сидеть на скамеечке рядом с домом и вспоминать о былом, в реальности это не так. Пожилой возраст — это время осмысления своей жизни, умения видеть истинные ценности, а не только пассивного отдыха. Состояние здоровья пожилого человека — играет, пожалуй основную роль, как в его физическом, так и психическом состоянии.

Надо понимать, что люди умирают не от старости как таковой, а от болезней. И защитить свой организм от болезней, или как минимум улучшить качество жизни при наличии хронических или неизлечимых заболеваний вполне по силам каждому пожилому человеку, естественно не только самостоятельно, но с участием врачей.

Поэтому здоровый образ жизни это:

а) залог поздней старости;
б)хорошее психическое состояние;
в)нормальная интеллектуальная и физическая активность.



Основы здорового образа жизни:

а)рациональный, продуманный и удобный режим дня;
б)отказ от вредных привычек;
в) умеренное сбалансированное питание;
г)умеренные и систематические физические нагрузки;
д) хороший сон и положительные эмоции.

Составить для себя рациональный, хорошо продуманный и удобный режим дня.

Возьмем распространенные вредные привычки:
а) переедание;
б) алкоголь;
в) курение.

Они серьезно сокращают жизнь, так как провоцируют риск появления серьезных заболеваний.

Правильное питание:
а) сокращение общего объема потребляемой пищи;
б) сбалансирование качества пищи путем сокращения углеводов и животных жиров;
в) увеличение потребления зелени, овощей и рыбы;
г) дробное питание.

Полезные нагрузки:
а) умеренная физическая активность;
б) ходьба;
в) трудна свежем воздухе.

В процессе движения происходит улучшение кровообращения, уменьшение потерь костной массы и даже повышение плотности костей, что значительно сокращает риск переломов.

Ходьба, она хороша еще и тем, что позволяет улучшить работу всех органов и систем человека.

Рекомендуется также умеренный труд на свежем воздухе, например в саду.

Одним словом, движение — это жизнь!

Проблемы полноценного сна:
а) бессонница;
б) переедание.

Для хорошего ночного отдыха желательно не переедать на ночь, проветривать спальню, стараясь спать при температуре не выше 18 градусов. И обязательно прогулка перед сном.