

Программа здорового образа жизни «Здоровая нация – сила России!»

В Тимашевском районе на базе ГБУ СО КК «Тимашевского КЦСОН» действует программа здорового образа жизни «Здоровая нация – сила России!», в которой могут пройти обучение интересующиеся граждане пожилого возраста.

В ходе освещения этапов программы пожилые люди знакомятся с основами здорового образа жизни, учатся правильно составлять рацион питания, самостоятельно управлять своим весом. Программа знакомит слушателей с разнообразием витаминов и микроэлементов, содержащихся в продуктах питания, помогает обратить внимание на состав пищи, учит регулировать питьевой режим, приучает организм к закаливанию. Также данная программа направлена на профилактику простудных и инфекционных заболеваний. Особенно актуальны в последнее время вопросы, связанные с профилактикой заражения новой коронавирусной инфекцией, соблюдения масочного режима, вопросов личной гигиены и конечно же необходимости вакцинации.



правильное питание (правила здорового питания с учетом возраста, безопасность и качество продуктов, обучение способам определения некачественной и фальсифицированной продукции, жертвами которой чаще становятся пожилые люди);

психическое здоровье (возможность реализовывать свой собственный потенциал, справляться со стрессами, а значит вносить вклад в жизнь общества);

рациональный распорядок дня (правильное планирование режима дня для сна, приема пищи, активных занятий, отдыха, учитывая возраст, физиологию и психику);

отказ от вредных привычек (табакокурение и др.);

выполнение гигиенических процедур с целью улучшения и сохранения здоровья.

В результате работы по программе для граждан пожилого возраста здоровый образ жизни: «Здоровая нация – сила России!» мы ожидаем следующее:

укрепление физического, нравственного и психического здоровья участников программы;

снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья;

получение теоретических знаний и практических навыков их применения;

приобщение участников программы к занятиям физической культурой.

В наше сложное время очень нелегко сохранять оптимизм, и чем человек старше, тем сложнее это делать, так как приходится преодолевать сложный барьер под названием старость, ведь именно она ограничивает возможности. Главное не паниковать, если что-то получается не так, как в молодости, не расстраиваться, а спокойно подумать, что можно исправить. Не заикливаться на том, что сделать уже не в силах. И в старости будет немало приятных моментов, если сохранять положительный настрой.

Здоровый образ жизни – это не так скучно, как могло показаться сначала, наоборот, благодаря ЗОЖ, жизнь пожилого человека может стать более радостной, бодрой и комфортной.

Министерство труда и социального развития
Краснодарского края



Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Краснодарского края «Тимашевский комплексный центр социального обслуживания населения»

Здоровый образ жизни граждан пожилого возраста «ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ – СИЛА РОССИИ!»



г. Тимашевск

Будучи молодыми людьми, мы не задумываемся всерьез о своём здоровье, но чем старше мы становимся, тем чаще оно напоминает о себе. Совершенно неожиданно мы начинаем испытывать неприятные ощущения в виде различных заболеваний, о которых раньше не подозревали, либо просто не обращали внимания, ведь наш организм легко с ними справляется. Как можно отдалить старость и, будучи в почтенном возрасте, радоваться жизни и продолжать получать от неё удовольствие? Как сохранить свою психику и нервную систему от негативного влияния извне?

Заставить время течь вспять невозможно, но вполне реально избежать психических нарушений, которые сопровождают пожилых людей. Ведь каждому пенсионеру хочется быть полным сил, оставаться в тонусе, наслаждаться жизнью и продолжать проявлять к ней интерес, будучи даже далеко не в молодом возрасте.

Для поддержания здоровья пожилых людей и их активного долголетия, методистом и психологом организационно-методического отделения ГБУ СО КК «Тимашевский КЦСОН» разработана программа для граждан пожилого возраста здоровый образ жизни: «Здоровая нация – сила России!».

В содержании программы предусмотрены различные формы деятельности: беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, практические занятия. В ходе освещения программы пожилые люди знакомятся с основами здорового образа жизни, учатся правильно планировать питание, самостоятельно управлять своим весом. Программа знакомит слушателей с разнообразными витаминами и микроэлементами, обращает внимание на состав пищи, питьевой режим, закаливание, на профилактику простудных заболеваний. Пожилые люди приобретают новые знания, умения и навыки здорового образа жизни с учетом возраста.

Основной целью программы является повышение информированности пожилых людей по вопросам охраны здоровья старшего поколения и привития им необходимых навыков ЗОЖ, что продлит период их активного долголетия для передачи мудрости следующему поколению.

Задачи программы здорового образа жизни для граждан пожилого возраста: «Здоровая нация – сила России!» в ГБУ СО КК «Тимашевский КЦСОН» реализуются следующим путем:

проведения информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни среди пожилых граждан, находящихся на обслуживании;

разработки, издания и распространения материалов по здоровому образу жизни старшего поколения и методик оздоровления людей старшего возраста, находящихся на обслуживании;

реализации мероприятий, направленных на освоение практических навыков здорового образа жизни с учетом интересов, потребностей и возможностей граждан старшего поколения.



В рамках программы здорового образа жизни для граждан пожилого возраста: «Здоровая нация – сила России!» специалистами ГБУ СО КК «Тимашевский КЦСОН» людям пожилого возраста разъясняются и прививаются основные компоненты ЗОЖ, способствующие продлению активного долголетия:

двигательная активность (систематические занятия физической культурой, утренняя гигиеническая гимнастика, скандинавская ходьба, физические упражнения и занятия на свежем воздухе, повышающие физическую работоспособность и умственную деятельность людей старшего возраста);