

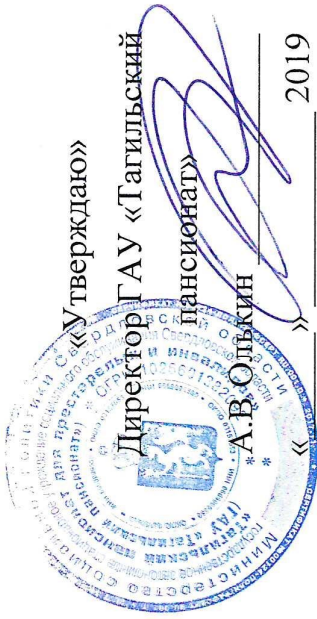
«Согласовано»

Зам.директора

ГАУ «Тагильский пансионат»

Н.И. Дубских

« » 2019



ПРОГРАММА

занятий Школы пожилого возраста

«Активное долголетие»

на 2019 год

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Составитель: психолог службы социально-трудовой реабилитации и культурно-массовой работы Останина А.А.

2019 год

Пояснительная записка

Будучи молодыми людьми, многие не задумываются всерьёз о своём здоровье. Но чем старше становятся, тем чаще оно напоминает о себе. Совершенно неожиданно люди начинают испытывать неприятные ощущения в виде различных заболеваний, о которых раньше не подозревали либо просто не обращали внимания, ведь организм легко с ними справляется. Как можно отдалить старость и в почтенном возрасте радоваться жизни и продолжать получать от неё удовольствие?

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе лениться".

Этот курс лекций поможет людям пожилого возраста повысить качество своей жизни, получить от неё максимум удовольствия посредством ведения здорового образа жизни.

Курс «Здоровый образ жизни» включает в себя 11 тем (рассчитанные на 11 занятий), которые содержат в себе как теоретическую, так и практическую части.

Целевая группа: люди пожилого возраста и инвалиды.

Периодичность проведения занятий: 1 раз/месяц.

Место проведения: читальный зал библиотеки.

Тематический план занятий

№ п/п	Наименование темы	Краткое содержание темы
1.	Основы здорового образа жизни	Здоровый образ жизни является одним из наиболее важных факторов, которые помогают поддерживать психическое и физическое здоровье в нормальном состоянии у пожилых людей. Что нужно для поддержания здоровья?
2.	Профилактика	Профилактика преждевременного старения имеет важное значение для сохранения здоровья в почтенном возрасте. Старение человека является сложным физиологическим процессом. Отменить подобное явление нельзя, а вот замедлить – можно, ведь часто люди быстро стареют тогда, когда сами себе это позволяют
3.	Стресс и здоровье. Саморегуляция	Если бы люди не имели чувств, были равнодушными, то не знали бы ни волнений и тревог, ни радости и счастья. Человек, желающий получить ответ на вопрос о том, как успокоиться, хочет избавиться от негативных переживаний, наполнив жизнь позитивом и гармонией
4.	Межличностное пространство	Факторы межличностного общения пожилых людей можно анализировать с точки зрения внешних и внутренних особенностей. Первые отражаются в характеристиках окружающего пространства. Вторые составляют биологические, социальные и психологические особенности пожилых лиц
5.	Конструктивное преодоление конфликтов	Конфликт является неотъемлемой принадлежностью человеческого общества на протяжении всей истории его существования. При этом конфликт не может рассматриваться как отклонение от нормального поведения людей, так как представляет собой вид общения, в основе которого лежат противоречия сторон при попытках их разрешения на фоне эмоциональных состояний

6.	Экология любви	<p>Многие пожилые люди сами себе запрещают радость от любви. Почему? Ведь любовь в пожилом возрасте – это по большей части не сам процесс общения, а возможность побыть в компании с желанным человеком</p>
7.	Коллектив и личность	<p>Человек – существо социальное, поэтому дефицит общения сказывается на нём не лучшим образом. В детстве мы учимся, проводим время в компаниях друзей, становясь старше – влияемся в рабочие коллективы, заводим семьи, «дружим домами». Наиболее остро проблема одиночества встаёт в преклонные годы жизни</p>
8.	Межличностные отношения	<p>Старость – заключительный период жизни человека, условное начало которого связано с отходом человека от непосредственного участия в производительной жизни. Старение – переход в систему новых социальных ролей, в новую систему групповых и межличностных отношений</p>
9.	Позитивное мышление	<p>Заставить время течь вспять невозможно, но вполне реально избежать психических нарушений, которые сопровождают пожилых людей. Ведь каждому пенсионеру хочется быть полным сил. Как сохранить свою психику и нервную систему от негативного влияния извне? Оставаться в тонусе, наслаждаться жизнью и продолжать проявлять к ней интерес?</p>
10.	Эмоции и здоровье	<p>Позитивные эмоции для пожилого человека особенно важны, так как в этом трудном возрасте защита организма от внешних воздействий, потрясений и других нападений значительно ослабела. Ее могут окончательно подкосить несколько негативных импульсов, или укрепить несколько позитивных</p>
11.	Рецепт счастья	<p>Возраст «60+» – не время упадка, как принято считать, и не медленная деградация. Наоборот, он может быть вершиной человеческой жизни, возрастом счастья, когда человек получает возможность реализовать любую свою мечту</p>

Предполагаемый результат:

- формирование у слушателей Школы пожилого возраста личной мотивации оставаться здоровым и прилагать к этому необходимые усилия;
- формирование позитивного интереса к жизни;
- обучение слушателей приёмам профилактики физического и психологического здоровья.