

Министерство социальной политики

Государственное автономное стационарное учреждение социального обслуживания Свердловской области
«Тагильский пансионат для престарелых и инвалидов»

Согласовано

Заведующий структурным подразделением

Социально-трудовой реабилитации и

культурно-массового обслуживания

« *О.С. Иванова* » /О.С. Иванова/

« *08.01* » 2023г.



« *А.В. Олькин* » /А.В.Олькин/

« *01* » 2023г.

ПРОГРАММА

Занятия «Школы пожилого возраста»

на 2023 год

по направлению «Активное долголетие»

«Картина которую ты видишь в своем разуме, со временем станет твоей жизнью.»

(А.Шопенгауэр)

Составитель: инструктор по лечебной физкультуре О.И. Бормотова

Нижний Тагил

2023 г.

Пояснительная записка

В обществе усиливается тенденция считать пожилых людей основными клиентами системы медико-социального обеспечения. Дело в том, что все больше мужчин и женщин доживают до 60 лет и старше. К пожилым людям относятся как к обузе. Рост продолжительности жизни сопровождается усилением дисбаланса в численности мужчин и женщин в возрасте 69 лет и старше. Женщины живут дольше; в возрасте 85 лет на 100 мужчин приходится 325 женщин, а в возрасте более 75 лет 80% женщин будут одинокими, т. е. вдовами или разведенными. Это значит, что пожилые женщины подвергаются двойному угнетению, гендерному и возрастному, это негативно сказывается на качестве их жизни.

Рост численности пожилых людей в настоящее время и в будущем оказывает заметное влияние на социальную работу, распределение ресурсов и планирование услуг.

Может быть, в будущем жизнь в этом возрасте будет яркой и удачливой, а пока она, как правило, ущемляется в жанр "доживания". Существует традиционная схема 4-х возрастов: беззаботное детство, прекрасная юность, зрелый возраст и мудрая старость. Издавна люди отождествляли каждый из этих этапов жизни утром, дню, вечеру и ночи, а некоторые весне, лету, осени и зиме. Действительно, за счет такого сравнения можно иметь общее представление о жизненных этапах человека.

Сегодня во всем мире меняется взгляд на старость. И часто люди в возрасте 60-70 лет продолжают вести активный образ жизни, и называть их стариками не поворачивается даже язык. И вправду, возраст после 60 лет уже обозначают не как старость, а как новый социальный возраст или возраст мудрости. Одна из главных черт этого возраста - это здравомыслие. В этот период жизни человек может свободно выбрать, что ему делать. Он может сочинять, конструировать, придумать и изобрести. На пожилого человека не распространяются многие ограничения и запреты общества, он свободен от осуждающих и оценивающих взглядов. Пожилой человек, как и молодой, может любить, творить. Главная формула счастья возраста мудрости - сохранение активной жизни.

Пожилой - это тот, кто уже не молод, кто начинает стареть. Тогда в организме человека происходят необратимые изменения. Однако седеющие волосы, морщины и одышка далеко не всегда говорят о наступлении старости.

Цель :

школа организуется с целью долголетия и сохранения здоровья пожилых людей.

Задачи школы:

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление статуса пожилого человека в обществе;
- использование интеллектуального, культурного, личного потенциала и жизненного опыта.

Целевая группа: получатели социальных услуг ГАУ «Тагильский пансионат».

Периодичность: 1 раз в месяц.

Место проведения: актовый зал, читальный зал.

Тематический план занятий

| № | Тема | Краткое содержание занятия |
|----|---|---|
| 1. | Правила аптечки. | <p>Вряд ли кто из нас помнит, что хранится в его аптечке, а открыв её, имеем все шансы найти там множество окаменевших, заплесневевших «ископаемых». Тюбики с высохшими мазями, полупустые упаковки не помним от чего. И всё это «великолепие» демонстрирует отношение человека к своему здоровью.</p> <p>Беседа.</p> |
| 2. | Факторы, благоприятствующие долгожительству. | <p>Цивилизованные страны предоставляют людям обилие благ и удобств, но это, к сожалению, мало способствует здоровью людей. Пары бензина, никотин, алкоголь, продукты, подвергнутые химической обработке, нервный стресс, связанный с погоней за карьерой, деньгами, материальными благами-вот тот мир, в котором протекает жизнь современного человека.</p> <p>Фильм, беседа.</p> |
| 3. | Средства народной медицины при гипертонической болезни. | <p>Повышенное артериальное давление является одной из самых распространённых проблем со здоровьем не только в кардиологии, но и среди всех заболеваний. Это состояние связано с множеством рисков и осложнений, а также напрямую ухудшает качество жизни человека. Несмотря на большое количество различных медикаментов, которые созданы для терапии, довольно часто бороться с ней можно в домашних условиях с помощью народных средств.</p> <p>Слайд-фильм.</p> |
| 4. | Влияние хронического | <p>Слово «стресс» вошло в наш обиход. Следует уточнить, что включает это понятие, потому что некоторые стрессы проходят сами по себе, другие требуют поддержки близких или</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | исчезают сами по себе при благоприятных исходах событий. Но есть такие стрессы, которые нуждаются в обязательном лечении у специалистов. | Беседа. |
| 5. | Повседневные советы. | <p>Качество нашей жизни во многом определяется одним фактором: нашим здоровьем. Не секрет, что для его поддержания и укрепления нужно правильно питаться и активно тренироваться. Но мало выбирать коричневый рис вместо белого и ходить в спорт зал три раза в неделю, нужно думать о таких вещах, как медитация и продолжительность сна.</p> <p>Фильм, беседа.</p> |
| 6. | Лечебные свойства овощей и фруктов. | <p>Овощи и фрукты это источник здоровья человека, молодости и красоты. В ежедневном рационе человека должно быть не менее 400 г. овощей и фруктов, лучше всего сезонных. Что мы знаем об этих дарах природы, кроме того, что в них много витаминов? Какую пользу несут фрукты и овощи?</p> <p>Слайд- фильм.</p> |
| 7. | Бессонница: причины, лечение, профилактика. | <p>Сон тесно связан с суточным ритмом организма чередование дня и ночи, света и темноты. Во время сна происходит обновление и накопление энергетических и функциональных резервов организма человека. По мере взросления биологические часы смещаются в сторону ускорения.</p> <p>Практическое занятие, слайд- фильм.</p> |
| 8. | Как помочь пожилому человеку приспособиться к новому месту . | <p>Изменение жизненных обстоятельств и перемены в образе жизни разные люди воспринимают по разному. Переселение в пансионат может стать сложным периодом. Для них это время неизвестности, расставания с друзьями и знакомыми местами, смена привычной обстановки. Такие перемены часто воспринимаются со знаком «минус»...</p> <p>Слайд-фильм, беседа.</p> |

| | | |
|-----|---|--|
| | | |
| 9. | <p>10 обязательных правил для жизни пожилого человека.</p> | <p>Будучи молодым и полным сил, многие не сильно обращают внимание ни на распорядок дня, ни на питание, ни на своё окружение. А жаль. Но когда возраст переваливает за определённую черту, и человек приобретает статус пожилого, тут надо очень четко следовать ряду правил, чтобы жить комфортно.</p> <p>Практическое занятие, фильм.</p> |
| 10. | <p>Скандинавская ходьба для пожилых.</p> | <p>Физическая активность необходима людям пожилого возраста. Ведь при таких наиболее распространённых заболеваниях как остеохондроз позвоночника, остеопороз костей, артриты, вегето –сосудистая дистония, нарушение сна, гипертоническая болезнь, нарушение обмена веществ и других болезнях организм нуждается в компенсации. Физкультура не только самое, что физическая работа по дому и огороду. Прекрасным способом физической тренировки в пожилом возрасте является скандинавская ходьба.</p> <p>Фильм, практическое занятие.</p> |
| 11. | <p>Звуковая гимнастика для пожилых.</p> | <p>Известно, что малоподвижный образ жизни увеличивает вероятность развития различных недугов. Пожилой человек страдающий массой недугов, зачастую просто обречён на малоподвижный образ жизни. Звуковая гимнастика оказывает тонизирующее влияние на нервную систему; улучшает процессы обмена веществ; стимулирует функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; поддерживает полноценность двигательных навыков и ясность ума.</p> <p>Практическое занятие.</p> |

| | | |
|-----|-------------------------|---|
| 12. | С чего начинается утро? | <p>Звонок будильника это сигнал к пробуждению. Но организм не может проснуться сразу. Ведь ночью замедляются все процессы: циркуляция крови, метаболизм, работа мозга. Именно утренние упражнения дают наилучший эффект. Они не только заставляют организм проснуться, но и заряжают его энергией на весь предстоящий день.</p> <p>Практическое занятие.</p> |
|-----|-------------------------|---|

Ожидаемые результаты реализации программы:

- применять полученные знания для самоконтроля за состоянием здоровья;
- проводить самооценку и контроль за здоровьем и факторами, влияющими на него;
- устранить факторы, отрицательно влияющие на здоровье;
- адаптация личности в пожилом возрасте к переходу в сложный и длительный период жизни;
- приобретение навыков физического и психического здоровья;
- формирование основ адаптации и факторов, благоприятствующих долгожительству.