



Директор:
Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания населения
Свердловской области
«Комплексный центр социального
обслуживания населения города
Каменска – Уральского»


И.С.Гапанович
«13» 08 2012г



В рамках
РЕГИОНАЛЬНОЙ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ
«СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ» НА 2011 – 2013 ГОДЫ

для людей пожилого возраста
«Активное долголетие»

Содержание:

1. Введение.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Содержание занятий	6
4. Ожидаемый результат.....	25

Введение

В России с каждым годом увеличивается число граждан пожилого возраста. Люди в возрасте старше 60 лет составляют более 25% населения, а старше 65 лет - 14%. Сегодня создана и продолжает совершенствоваться целая система организации медицинской и социальной помощи пожилым и престарелым людям. Реалии жизни подсказывают, что наше старшее поколение остро нуждается в медико-социальной помощи, а иначе в медицинском уходе. Особенно эта проблема касается одиноких и больных пожилых женщин и мужчин, которым остается ждать помощи только от государства.

В концепции развития здравоохранения Российской Федерации до 2020 года одним из главных приоритетов государственной политики определены следующие задачи:

- ✓ Сохранение и укрепление здоровья населения на основе формирования здорового образа жизни и повышения доступности и качества медицинской помощи;

- ✓ Развитие первичной социальной помощи.

Понятие «качество жизни» для пожилых людей это, прежде всего, доступность медико-социальной помощи. Сегодня такую помощь большинство профессионалов определяют, как комплекс медицинских и социальных услуг, которые предоставляются людям пожилого возраста в медицинских учреждениях или на дому.

Основные задачи, стоящие перед организациями, оказывающими социальную помощь гражданам пожилого возраста, заключается:

- ✓ В поддержке удовлетворительного качества жизни больных, частично или полностью утративших способность к самообслуживанию;

- ✓ Защите гарантированных государством прав на медицинское и социальное обслуживание;

- ✓ Реализация необходимых мероприятий коллективами, состоящими из врачей, мед. сестер, социальных работников и других специалистов.

Данная программа посвящена основам активного долголетия для лиц пожилого возраста.

Цели данного пособия:

- ✓ Выяснить организацию социальной помощи населения в РФ;
- ✓ Организация условий жизни пожилого человека;
- ✓ Двигательная активность лиц пожилого возраста;
- ✓ Обучить правильным занятиям физкультурой.

Задачи:

- ✓ Обучение граждан пожилого возраста практическим навыкам и методам укрепления и сохранения здоровья, снижению негативных последствий гиподинамии.

✓ Ознакомление с принципами, потребностями и особенностями питания и двигательным режимом в пожилом и старческом возрасте, физиологическими и психологическими особенностями гериатрических изменений.

✓ Обучение граждан пожилого возраста практическим навыкам и методам самопомощи, пользованию техническими средствами реабилитации и вспомогательными средствами.

✓ Создание новой среды общения, выявление нереализованного творческого потенциала и увеличение уровня вовлеченности в общественно-полезные формы занятости.

Целевая аудитория, на которую ориентированы предлагаемые в пособии технологии и методики – люди пожилого возраста.

Организация занятий:

✓ Занятия с учащимися Школы проводятся в соответствии с тематическими планами по направлениям работы, утвержденными руководителем учреждения.

✓ Материал по обучению излагается доступным языком, сопровождается демонстрацией наглядных материалов (плакатов, видеофильмов, слайдов, фотографий и т.п.) раздачей памяток и т.п.

✓ Занятия могут проводиться в форме бесед (лекций) индивидуально и в группе.

✓ К проведению занятий могут привлекаться внештатные специалисты (врачи, средний медицинский персонал, психологи и иные) по решению руководителя учреждения.

✓ Курс обучения – 3 месяца. График работы составляется в зависимости от потребностей. Периодичность занятий – в соответствии с планом.

Формы проведения занятий: лекции, беседы, круглый стол, туризм, практические занятия, заключительное занятие, выездное занятие – посещение выставок, музеев, концертов, праздников, фестивалей.

Продолжительность занятий: учитывая снижение работоспособности пожилых, необходимо регламентировать длительность занятий, количество пауз и перерывов для разминок с учетом их физических, когнитивных и психоэмоциональных возможностей.

Рекомендуемая длительность занятий: 1ч.30мин. – 2ч.

Требования к квалификации специалиста: среднее или высшее специальное профессиональное образование.

Содержание занятий. Учебный план.

Дата, № занятия	Тема	Кол-во часов
Занятие № 1	<u>Тема:</u> Организация социальной помощи населению в РФ. Просмотр слайдов – введение, новая модель старости. Анкетирование. <u>Форма проведения:</u> беседа.	2
Занятие № 2	<u>Лекция:</u> Очищение организма пожилых людей. Просмотр слайдов (очищение организма). <u>Форма проведения:</u> беседа. <u>Практическая часть:</u> поход в бассейн.	5
Занятие № 3	<u>Тема:</u> Быть красивым в любом возрасте, или правильный уход за собой в пожилом возрасте. <u>Форма проведения:</u> Круглый стол. <u>Практическая часть:</u> гимнастика для глаз.	3
Занятие № 4	<u>Тема:</u> Организация сна и отдыха. Особенности питания. Культура эмоций. Просмотр слайдов (особенности питания). <u>Форма проведения:</u> Чаепитие.	4
Занятие № 5	<u>Тема:</u> Спорт в жизни пожилых людей: бег, плавание, ходьба на лыжах, дыхательная гимнастика, волевая гимнастика лица. <u>Форма проведения:</u> беседа. <u>Практическая часть:</u> дыхательная гимнастика.	2
Занятие № 6	<u>Тема:</u> Двигательная активность и ЛФК для людей пожилого и старческого возраста. Слайды – Методы восстановления иммунитета. <u>Форма проведения:</u> Круглый стол. <u>Практическая часть:</u> Тур. поход.	4
Занятие № 7	<u>Тема:</u> Физкультура для пожилых. Профилактика суставной боли. <u>Форма проведения:</u> практическое занятие (создание ребристой дорожки), элементарные физические упражнения.	4
Занятие № 8	<u>Тема:</u> Тепло и холод для здоровья. Закаливающие процедуры для укрепления здоровья. Слайды (тепло и холод для здоровья). <u>Форма проведения:</u> беседа <u>Практическая часть:</u> хождение по ребристой дорожке.	3
Занятие № 9	<u>Тема:</u> Физическая активность. Просмотр слайдов – спорт в жизни пожилых. <u>Форма проведения:</u> беседа <u>Практическая часть:</u> общеукрепляющая гимнастика.	2
Занятие № 10	<u>Тема:</u> Виды и формы творческой деятельности. <u>Форма проведения:</u> лекция <u>Практическая часть:</u> посещение Выставочного зала.	5
Занятие № 11	<u>Тема:</u> Уроки рукоделия. <u>Форма проведения:</u> беседа, просмотр слайд – фильма. <u>Практическая часть:</u> посещение Краеведческого музея.	5
Занятие № 12	<u>Тема:</u> Заключительное занятие. Психологическое здоровье в пожилом возрасте. Анкетирование. <u>Форма проведения:</u> беседа с психологом.	2

Занятие № 1 Организация социальной помощи населению в РФ.

Какова продолжительность жизни человека? Можно ли, как и на сколько увеличить ее? Какие методы, приемы, действия самого человека этому способствуют? Подобные вопросы интересуют каждого из нас, а ответ на них ищет наука – геронтология.

Геронтология - образно говоря, это наука о времени, ее цель – поиск возможности изменить биологический возраст каждого человека в сторону уменьшения при наличии весьма внушительных цифр, указывающих календарный возраст. У геронтологии 2 долгосрочные задачи: 1 – увеличение индивидуальной продолжительности жизни; 2 – продление жизни человека за пределы ее видового барьера. Поскольку решение второй задачи пока еще не приобрело реальных очертаний, нужно решать проблему увеличения индивидуальной продолжительности жизни.

Важную роль в организации гериатрической помощи отводят медицинским и социальным работникам. Организация социальной помощи в гериатрии – это систематизированный подход к организации мероприятий для решения проблем гериатрического пациента и профилактики заболеваний у лиц пожилого и старческого возраста.

В центре геронтологического социального ухода стоит здоровый человек в преклонном возрасте. Такой часто не нуждается во врачебной помощи, но нуждается в совете, в обучении жизни в новых условиях. Отсутствие решения его проблем приводит к развитию целого ряда заболеваний.

Среди населения старше трудоспособного возраста эксперты ВОЗ выделяют категорию престарелых лиц повышенного риска. К ним относятся наиболее уязвимые группы пожилых и старых людей, имеющие высокий риск ухудшения здоровья, социального и экономического положения:

- лица в возрасте старше 80 лет
- живущие одиноко, в том числе вдовы
- живущие изолированно пары, в том числе бездетные
- вынужденные жить на минимальное государственное или социальное пособие.

Наиболее угрожающими состояниями здоровья для этой категории населения являются обездвиженность, потеря зрения, патологические нарушения психики, развитие остеопороза, травмы и.д. В связи с этим повышается спрос на сестринские услуги.

Организация сохранения здоровья населения

Существует множество взглядов на здоровье, понятий, научных теорий, определений...

В 1946г была создана Всемирная организация здравоохранения. В 1948г в апреле было сформулировано понятие «здоровье». С этого дня и считается, что 7 апреля – Всемирный день здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Различают 4 уровня здоровья:

- 1 – индивидуальное здоровье – здоровье отдельного человека
- 2 – групповое – здоровье социальных и этнических групп
- 3 – региональное – здоровье населения административной территории
- 4 – общественное – здоровье популяции, общества в целом.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни».

Здоровый образ жизни – это поведение человека, соответствующее наследственным особенностям организма, условиям проживания человека, которое ориентировано на культуру сохранения, укрепления, и восстановления здоровья, способность к сохранению рода и достижению активного долголетия.

Активное долголетие – подразумевает жизнь с максимально сохраненной физической дееспособностью, возможностью самообслуживания, адекватным психоэмоциональным и интеллектуальным состоянием, социально востребованным.

Специалисты выделяют 3 группы показателей индивидуального здоровья:

1 – физическое благополучие – показатели профессиональной трудоспособности (количество дней пропущенных по болезни, продолжительность отдыха, степень утомляемости), показатели повседневной физической активности (выполнение самостоятельно различной деятельности – одевание, прием пищи), конструктивные виды деятельности (уборка помещения, приготовление пищи), показатели нарушений физических нарушений (наличие или отсутствие симптомов заболеваний, хронических заболеваний, группа инвалидности).

2 – психическое благополучие – показатели депрессивного состояния (частота и интенсивность таких чувств как подавленность, тревога, беспокойство), показатели познавательной деятельности (уровень способности к запоминанию, к концентрации внимания), показатели самоконтроля (степень контроля за своими мыслями, эмоциями, поведения), показатели психологического благополучия (степень удовлетворенностью жизнью, интереса к повседневным событиям, достаточной уверенности в себе).

3 – социальное благополучие – показатели межличностных контактов (частота общения с друзьями, родственниками, частота общения по телефону, семейное окружение), показатели социальной удовлетворенности (степень экономической независимости, удовлетворенности работой, досугом), показатели социальных возможностей (количество и качество социальных связей).

Большое внимание уделяется изучению причин развития заболеваний в разных возрастных группах населения. Современная Концепция факторов риска предлагает разные подходы к этой проблеме.

Одним из приоритетных направлений развития здравоохранения РФ до 2020 года является профилактическая направленность здравоохранения, формирование у населения мотиваций на здоровый образ жизни и снижение потребления табака и алкоголя.

Деятельность по охране здоровья населения направлена на поддающиеся коррекции факторы риска, определяющие состояние здоровья и связанные с образом жизни и окружающей средой. Желательный результат – это формирование гигиенической культуры индивида.

Слайды №1

Анкетирование «Уровень заинтересованности людей пенсионного возраста к здоровому образу жизни».

Здравствуйте, уважаемые респонденты! Комплексный центр социального обслуживания населения предлагает Вам ответить на ряд вопросов, которые помогут выявить уровень заинтересованности в оздоровлении населения среди лиц пожилого возраста.

Просим серьезно отнестись к заполнению анкеты и ответить на все вопросы, подчеркнув выбранный Вами ответ прямой линией. Можно выбрать два и более ответов.

№	Вопрос	Ответ
1	Ваш пол	
2	Возраст	
3	Интересно ли Вы живете?	-Да -Нет -Посредственно - Другое _____
4	Ваши увлечения в свободное от работы время?	-Спорт -Литература -Музыка -Техника -Компьютер -Другое _____
5	Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?	-Да -Нет -Затрудняюсь ответить
6	Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат на работе (дома)?	-Да -Нет -Скорее да, чем нет
7	На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?	-Постоянно -От случая к случаю -Не занимаюсь
8	В работе, каких спортивных секций и клубов Вы принимали участие?	
9	Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?	-Да -Нет -Затрудняюсь ответить
10	Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?	-Да, занимаюсь -Нет -Не считаю нужным
11	Где и как Вы занимаетесь закаливанием?	-Дома, по системе Малахова -В поликлинике -В клубах -В турпоходах

		-Другое _____
12	Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?	<ul style="list-style-type: none"> -Очень важно -Скорее важно -Скорее не важно -Совсем не важно
13	Курите ли Вы?	<ul style="list-style-type: none"> -Да -Нет -Изредка -До 10 сигарет в день -Более 10 сигарет в день
14	Стоит ли отказаться от курения, чтобы быть здоровым?	<ul style="list-style-type: none"> -Вредно для здоровья -Полезно для здоровья -Затрудняюсь ответить
15	По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?	<ul style="list-style-type: none"> -Да -Нет -Не знаю
16	Как Вы считаете - рациональное питание – это:	<ul style="list-style-type: none"> - равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии - удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ - соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме) - другое _____
17	Придерживаетесь ли Вы какой-то особой диеты?	<ul style="list-style-type: none"> -Отказ от мясопродуктов -Раздельное питание -Отказ от хлебобулочных изделий -Лечебное голодание -Другое _____
18	По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это...?	<ul style="list-style-type: none"> -Отказ от вредных привычек -Личная гигиена -Оптимальный двигательный режим -Рациональное питание -Закаливание -Положительные эмоции -Занятия физической культурой и спортом - другое _____
19	Какой образ жизни, на Ваш взгляд, является привлекательным, престижным?	

Благодарим Вас за участие в анкетировании!

Занятие № 2 Очищение организма пожилых и старых людей.

В этой небольшой главе хотелось бы отдельно поговорить о специфике очищения организма пожилых людей. Думается, вряд ли вы станете спорить, что изрядно потрудившиеся на ваше благо органы жизнедеятельности заслужили бережного обращения и особого к ним внимания?

Существует множество методик очищения, но не все они вам подойдут. Большая часть рецептов все же подразумевает крепкое здоровье и выносливость у тех людей, которые решили таким образом вернуть былую бодрость и активность своего тела.

Мы знаем, что человеческий организм на 60—70 % состоит из жидкости это: кровь, лимфа, внеклеточная и внутриклеточная жидкость. Надо их очистить, вывести токсическое содержимое. Без подобного очищения и нормализации жидкостных сред организма трудно ожидать оздоровительного эффекта. Если бы человек не питался, то его организм не загрязнялся бы. Основной источник загрязнения организма — это питание.

Важно своевременно очищать организм от мертвых, старых и ослабленных клеток. С возрастом они составляют ненужный, и даже обременительный балласт для организма (от 10 до 30 и более процентов клеток организма). Именно этот балласт с возрастом и дает специфический старческий запах — запах разложения не выведенных мертвых клеток из организма. Желательно почистить и капиллярное русло организма, что нормализует кровообращение во всем организме.

Методики очищения.

Сауна — хорошее средство для борьбы с утомлением, для достаточно быстрого восстановления физической работоспособности, помогает сгонять лишний вес, служит для профилактики простудных заболеваний.

Парная баня - помогает предупредить и устранить многие недуги, улучшает обмен веществ, снимает усталость и напряжение.

Просмотр слайдов №2 Посещение бассейна.

Занятие № 3. Быть красивым в любом возрасте, или правильный уход за собой в пожилом возрасте.

Все органы человека с возрастом претерпевают изменения. Кто – то в 60 лет еще полон сил и ухожен, а кто – то и в 50 лет уже считает себя дряхлым. Скорость старения зависит от многих факторов, и это не только генетическая наследственность, образ жизни, экология и состояние здоровья. Немаловажную роль играет и внутреннее ощущение себя, которое отражается на внешнем виде. В любом возрасте с одинаковым успехом можно выглядеть моложе или старше своего биологического возраста. Замедлить старение нельзя, но выполняя дома простые косметические и гигиенические процедуры можно оставаться опрятным и ухоженным.

В зрелом возрасте, как и в любом, необходимо соблюдать правила личной гигиены. С возрастом физиология организма претерпевает некоторые изменения, что требует особой тщательности в уходе за своим телом. Правильный самоуход обеспечивает организму защиту от неблагоприятных факторов внешней среды, от возникновения и прогрессирования заболеваний.

Чистота – это непробиваемый щит организма. В молодости приспособительные, компенсаторные механизмы очень сильны, а с возрастом их сила, сопротивляемость вредностям постепенно уменьшаются. Поэтому еще раз необходимо подчеркнуть важность соблюдения предписаний санитарии и гигиены для людей зрелого возраста.

Уход за полостью рта - Необходимость в чистке зубов утром и вечером ни для кого не секрет. Но кроме этого, необходимо очищение зубов и полости рта после каждого приема пищи. Эти на первый взгляд элементарные гигиенические процедуры могут предотвратить развитие заболеваний и потерю зубов. После каждого приема пищи необходимо полоскать рот теплой водой или водой с добавлением специальных эликсиров, продаваемых в аптеках. Также для очистки пространств между зубами можно воспользоваться специальными зубными нитями, такие тоже имеются в продаже в аптеках.

Никогда не затягивайте с визитом к стоматологу! При проявлении первых симптомов поражения зуба (кариес, боли) необходимо сразу посетить врача.

Здоровые зубы – это залог вашего здоровья, а здоровая улыбка – залог уверенности в себе.

Уход за кожей - Старение кожи начинается тем раньше, прогрессирует тем интенсивнее, чем меньше за ней ухода. Поэтому водные закаливающие процедуры предотвращают преждевременное старение кожи. Помимо обмывания, коже рекомендуется контрастный душ: чередование горячей и холодной воды – по 2–3 мин каждое чередование (всего 10–12 мин).

Заканчивается контрастный душ холодной водой с последующим растиранием тела полотенцем. Помимо закаливающих процедур, кожа требует периодического очищения. Поэтому утром и вечером необходимо умывание теплой водой (или водой комнатной температуры) с использованием детского мыла или специальных средств. Правильно очищенная кожа имеет ровный цвет и дольше сохраняет молодость.

Самомассаж – неотъемлемая часть ухода за кожей лица. Его следует делать каждый день вечером, а при наличии свободного времени и утром.

Сауна – хорошее средство для борьбы с утомлением, для достаточно быстрого восстановления физической работоспособности, помогает сгонять лишний вес, служит для профилактики простудных заболеваний.

Парная баня помогает предупредить и устранить многие недуги, улучшает обмен веществ, снимает усталость и напряжение.

Уход за волосами - помимо проблем с кожей, в зрелом возрасте возникают проблемы с волосами, что также свидетельствует о недостатке каких-либо микроэлементов в организме. Тусклые, ломкие, быстро седеющие волосы – явный признак недостаточности витаминов группы В, F и йода.

Уход за ногами - правильный уход за ногами важен в любом возрасте, но для пожилых людей он имеет особое значение. Несоблюдение правил гигиены может отрицательно отразиться на их способности к передвижению, а она играет решающую роль в поддержании активного и самостоятельного образа жизни. Пренебрежение правилами ухода за ногами может привести к неприятным ощущениям и болям, а в более серьезных случаях – к неспособности передвигаться без посторонней помощи. Большинство осложнений возникают из-за несоответствия стопы той обуви, которую предпочитали носить в молодом возрасте, и нарушения правил гигиены. При выполнении повседневной работы для улучшения кровообращения в стопах следует ставить ноги на невысокую скамеечку. Это касается как пожилых людей, так и молодых.

Гигиена зрения - основным индивидуальным мероприятием, помогающим предупредить заболевания глаз в пожилом возрасте и ослабление зрения, является соблюдение правил гигиены. Одно из главных требований гигиены зрения – правильное освещение. Наилучшее и самое полезное для глаз освещение дает отраженный солнечный свет. Прямой свет солнца пожилым людям не рекомендован, он вызывает неприятные ощущения в глазах и действует несколько возбуждающе и раздражающе. Для защиты от прямого света окна следует занавешивать шторами. Если дневного света недостаточно, надо дополнять его искусственным.

Правильное (подходящее) питание - в зрелом возрасте организм человека становится более уязвимым к неблагоприятному воздействию вредных факторов внешней среды, инфекциям. Неправильное питание может спровоцировать заболевания желудочно-кишечного тракта, еще более ослабить защитные силы организма. Прежде всего необходимо следить за тем, чтобы в рационе присутствовал необходимый набор витаминов и минеральных веществ.

Круглый стол.

Занятие № 4 Организация сна и отдыха. Особенности питания. Культура эмоций.

При планировании досуга и отдыха приоритет принадлежит развивающим технологиям, связанным с вовлечением пожилых людей в различные виды художественного, технического и прикладного творчества. Они оказывают на них социализирующее влияние, расширяют возможности для самоутверждения и самореализации, социальной адаптации.

Культура питания и профилактика старения. Нерациональное питание — один из важнейших факторов риска преждевременного старения.

Сегодня, когда, по мнению геронтологов, старение человека в преобладающем большинстве происходит по патологическому преждевременному (ускоренному) типу, особенности питания, характерные для пожилого и старческого возраста нужно и необходимо учитывать в более ранних возрастных группах.

Питание должно быть разнообразным, умеренным и соответствовать возрастным потребностям и энергозатратам. В пожилом возрасте, когда энергозатраты ограничены, калорийность пищи должна составлять 1900—2000 ккал, для мужчин 2200—3000 ккал.

Режим питания целесообразно установить не менее 3—4 раз в сутки, последний прием пищи — за 2—3 часа до сна. Не должны употребляться жирные сорта пшеницы, субпродукты, богатые холестерином (печень, мозги, вымя, икра). Шире должны включаться в рацион питания овощи и фрукты. Больше должны потребляться зелень, лук, чеснок, петрушка, укроп.

Ежедневно необходимо включать в пищу продукты моря и морскую рыбу, консервы из морской рыбы. Они отличаются большим удельным содержанием микроэлементов, например, йода, брома, фтора и благодаря этому способны компенсировать неполноценность нашей диеты.

Возрастные изменения в организме физиологически неизбежны, но каждый человек способен их отдалить. Для этого уже с 40-летнего возраста необходимо начинать борьбу за свое здоровье и сохранение активного долголетия.

Культура эмоций. Если исходить не из биологических, а социально-специалистических представлений о болезни, то ее можно рассматривать как психический срыв, психическую дезадаптацию, дезинтеграцию личности, человеческих чувств, специалистических установок, психосоматическую дезинтеграцию.

Губительны для организма отрицательные эмоции: подавленный гнев гложет печень и тонкий кишечник, страх оставляет следы в почках и толстом кишечнике. Сочетание эмоций в сплаве с неосознаваемыми и осознанными отношениями человека и есть не что иное, как чувства, которые ведут по дорогам здоровья и болезней, сохраняют молодость пожилому или преждевременно превращают в старика молодого.

Эмоции определяют наше настроение — не столь яркое, как сами эмоции, но зато более устойчивое эмоциональное состояние. Эффективное оздоровление немислимо без психического здоровья. Человек с истощенной нервной системой испытывает духовную и физическую усталость. Для предотвращения разрушающей жизни, необходимо: контролировать свое настроение; уменьшить свою чувствительность к чужим словам; попытаться снизить уровень ненависти, горечи, зависти, которые ослабевают нервную систему; расстаться с беспокойством, ослабляющим нервную систему; превратить укрепление жизнеспособности и здоровья в реальную перспективу и ежедневно радоваться малейшим успехам в ее достижении.

Счастливая старость — это особо благоприятная форма старения. Основным в нем является то, что представление о счастье в старости соответствует таковому в любом из возрастных периодов, а также включает новые и незнакомые по прошлому переживания.

Занятие № 5. Спорт в жизни пожилых людей: бег, плавание, ходьба на лыжах, дыхательная гимнастика, волевая гимнастика лица.

Занимаясь спортом, пожилые люди продлевают себе жизнь как минимум на 4 года, а также улучшают качество жизни, поскольку укрепляют собственное здоровье. И даже если вы только выйдя на пенсию, нашли время для регулярных физических упражнений, все равно, благодаря спорту, вы будете жить дольше и лучше.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты.

Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Однако при оценке эффективности его воздействия следует выделить два наиболее важных направления: общий и специальный эффект.

Общий эффект - общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей - болезнями XXI века, вызванными нервным перенапряжением, избытком поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором - более действенным, чем лекарственные препараты.

Ходьба на лыжах - этот вид циклических упражнений используется в северных регионах с соответствующими климатическими условиями и по своему оздоровительному воздействию не уступает бегу. При ходьбе на лыжах, помимо мышц голени и бедра, в работу включаются также мышцы верхних конечностей и плечевого пояса, спины и живота, что требует дополнительного расхода энергии.

Участие в работе практически всех основных мышечных групп способствует гармоничному развитию элементов опорно-двигательного аппарата. Этот вид циклических упражнений благоприятно влияет на нервную систему, так как выполняется на свежем воздухе. Специфика двигательного навыка в ходьбе на лыжах повышает чувство равновесия (очень важное для пожилых людей) в результате тренировки опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Отчетливо проявляется и закаливающий эффект, повышается невосприимчивость организма к простудным заболеваниям. Не случайно по оздоровительному влиянию Купер ставит ходьбу на лыжах на первое место, оценивая ее даже выше, чем бег.

Нагрузка на суставы и опасность их травматизации при ходьбе на лыжах значительно меньше, чем при беге. Однако техника передвижения на лыжах более сложная и для неподготовленных начинающих среднего и пожилого возраста может представлять определенные трудности, вероятность травматизма (включая переломы), возрастает. В связи с этим для лыжных прогулок следует выбирать относительно ровные трассы без большого перепада высот. Крутые подъемы оказывают дополнительную (порой чрезмерную) нагрузку на систему кровообращения.

Плавание - в этом виде циклических упражнений также участвуют все мышечные группы, но вследствие горизонтального положения тела и специфики водной среды нагрузка на систему кровообращения в плавании меньше, чем в беге или ходьбе на лыжах. Для достижения

необходимого оздоровительного эффекта занятий плаванием необходимо развить достаточно большую скорость. Без овладения правильной техникой плавания сделать это довольно трудно. В результате затрудненного вдоха (давление воды на грудную клетку) и выдоха в воду плавание способствует развитию аппарата внешнего дыхания и увеличению жизненной емкости легких.

Специфика условий для занятий плаванием особенно благоприятны для людей с бронхиальной астмой. При плавании приступов астмы обычно не возникает, тогда как во время бега при форсированном дыхании их, вероятность выше. Практическое отсутствие нагрузки на суставы и позвоночник позволяет успешно использовать этот вид мышечной деятельности при заболеваниях позвоночника.

Дыхательная гимнастика – это на самом деле один из самых чудодейственных методов оздоровления. Впервые о дыхательной гимнастике заговорили еще несколько десятков лет тому назад. С тех пор данный оздоровительный метод заслужил признание миллионов людей, которым благодаря дыхательной гимнастике удалось вернуть себе здоровье. На самом деле данный метод хорош еще и тем, что на него не нужно тратить деньги. Изучил курс упражнений и выздоравливай себе на здоровье. Самое главное в дыхательной гимнастике – это правильный подход. Сначала изучите все подробно и только после этого приступайте к занятиям. В противном случае, никакого положительного эффекта Вы получить не сможете.

Волевая гимнастика лица – почему жевательные мышцы лица, двигающие нашу челюсть, такие твердые? Да потому, что мы часто их сокращаем сильными волевыми импульсами токов действия, то есть, тренируем их во время еды, разговора. В молодости мышцы на щеках упруги и подтянуты, так как во время роста и развития в них циркулируют сильные, “бессознательные” биотоки. А ведь чем сильнее биоток, будь он вызван осознанно или неосознанно, тем жестче мышца.

Чтобы лицо не было дряблым, я 8 - 10 раз в день проделываю следующее упражнение, занимающее одну - две минуты. Изо всех сил, так, чтобы задрожала голова, подтягиваю восемь раз по очереди то щеки к глазам и ушам, то кончики губ к зубам, то есть делаю все возможное, чтобы возбудить в мышцах лица эффективный обмен веществ.

Упражнения сопровождаются сильными гримасами лица. Ничего не поделаешь! Ради здоровья и свежести лица можно и погримасничать несколько минут. Нужно понять, что там, куда не доходят хотя бы несколько раз в день нервные импульсы и биотоки, неизбежно появляются дряблость и вялость. Обвисшее, дряблое лицо человека, которому можно дать лет на много больше, чем есть на самом деле, — следствие жизни “самотеком”, против которой я решительно борюсь. А чтобы ваши близкие не пугались гримас, упражняйте лицевые мышцы во время утреннего умывания, когда вы остаетесь наедине с зеркалом. Ему ведь все равно.

Кроме этих упражнений я ежедневно утром и вечером делаю термомассаж лица для ускорения кровообращения в капиллярах. Для этого у меня приспособлены две толстые салфетки несколько больше размера лица. Они сшиты из двух слоев махрового полотенца. Одну салфетку смачиваю в горячей воде такой температуры, что едва можно терпеть, и на полминуты прикладываю к лицу. Затем на минуту прижимаю к лицу вторую салфетку, намоченную в самой холодной воде (летом даже с тающим льдом). Этот прием термомассажа повторяю ежедневно утром и вечером по два-три раза. На всю процедуру требуется три-пять минут. Результат получается очень хороший.

Практика по дыхательной гимнастике.

Занятие № 6. Двигательная активность и ЛФК для людей пожилого и старческого возраста.

Двигательную активность считают одним из стимуляторов продления жизни, а всестороннюю функциональную нагрузку органов и систем стареющего организма путем поддержания двигательной активности – своего рода «защитой» от преждевременной старости, средством структурного совершенствования тканей и органов.

Физическая активность – важнейшая предпосылка сохранения функциональной способности стареющего организма.

Цели и задачи лечебной физической культуры заключаются в:

Тренировке сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного и вестибулярного аппаратов.

Улучшении функции центральной нервной системы.

Стимуляции обмена веществ.

Рекомендуются следующие виды режимов движения:

I. Щадящий;

II. щадяще-тренирующий;

III. тренирующий;

IV. интенсивно-тренирующий.

По возрасту люди пожилого и старческого возраста делятся на 4 группы;

1. предпенсионный: женщины – 50 - 55 лет, мужчины – 55 – 60 лет.

2. пожилой – 60-74 лет

3. старческий – 76-89 лет

4. долгожители > 90 лет.

для лиц данных возрастных групп используют I, II и III двигательные режимы.

Занятие по ЛФК состоит из трех частей:

1. Вводной,

2. Основной,

3. Заключительной.

Вводная часть – ходьба в разных вариантах с дополнительными движениями рук и без них, дыхательные упражнения. Продолжительность вводной части – 5-10 минут.

Основная часть включает упражнения, которые укрепляют и тренируют сердечно - сосудистую и дыхательные системы, повышают обмен веществ, тонизируют нервную систему, способствуют возникновению положительных эмоций.

Задачу специального воздействия разрешают упражнения на постановку правильного дыхания (фаза выдоха), упражнения, развивающие подвижность позвоночника, корригирующие дефекты осанки, упражнения для брюшного пресса, предупреждающие вялость желудочно-кишечного аппарата.

Заключительная часть. Упражнения, включенные в эту часть, обеспечивают постепенное снижение возбудимости сердечно-сосудистой и дыхательных систем, создание благоприятных условий для восстановительного периода и отдыха. Для этой же цели применяются медленная ходьба, упражнения, дыхательные и расслабление.

Продолжительность этой части 5-10 минут.

Слайды №6. Тур. поход.

Занятие № 7. Физкультура для пожилых. Профилактика суставной боли.

Физкультура для пожилых людей имеет свои, вполне понятные, особенности. Ведь в пожилом возрасте наступают изменения в работе сердца, системе дыхания, мышечном и связочном аппарате, нервной и всех других системах. Поэтому физкультура для пожилых людей должна быть более щадящая, полностью исключать возможность травм, должна учитывать скорость восстановления организма после нагрузок в этом возрасте.

Физкультура для пожилых людей отдает предпочтение таким физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке. Физкультура для пожилых людей делает упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений, упражнения на развитие силы и скорости имеют намного меньшее значение. Однако физкультура для пожилых людей должна быть непременно. Научно доказано, что физкультура для пожилых людей, даже начатая впервые в преклонном возрасте, все равно помогает существенно снизить угрозу сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает состояние иммунной системы.

Физкультура для пожилых людей предлагает следующие упражнения:

- поставить ноги на ширине плеч и положить руки на пояс, вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (20 секунд);
- ходьба, сначала медленная, затем постепенно ускоряющаяся и к концу упражнения вновь замедляющаяся, дыхание и руки свободные (2 минуты);
- расставить ноги на ширине плеч, подниматься на цыпочки и поднимать руки вверх через стороны с вдохом, опускаться и опускать руки вниз с выдохом (2-5 раз);
- ноги на ширине плеч и руки на поясе, медленно наклонять голову к плечам, вперед и назад, поворачивать в стороны (1 минута);
- поставить ноги на ширине плеч с вдохом, совершить наклон туловища вправо с выдохом, при этом правая рука старается достать правое колено, а левая рука левую подмышечную впадину, повторить влево (2-5 раз в каждую сторону);
- "ножницы" руками перед собой, разводя руки вдохнуть, сводя выдохнуть (2-5 раз);
- "ноги на ширине плеч и руки на поясе, совершать круговые движения только плечами вперед с вдохом и назад с выдохом (2-5 раз в каждую сторону);
- аналогично предыдущему, только совершать круговые движения прямыми руками (2-5 раз в каждую сторону);
- поставить ноги на ширине плеч и положить руки на пояс с вдохом, поднять одну согнутую в колене ногу с выдохом, отвести ее в сторону с вдохом, привести с выдохом, опустить с вдохом (2-5 раз каждой ногой);
- оставить ноги на ширине плеч и руки на поясе с вдохом, поворачивать туловище вправо и влево с выдохом (по 2-5 раз в каждую сторону);
- ноги на ширине плеч и руки на поясе остаются, поднять ногу согнутую в колене и одновременно отвести руки в противоположную сторону с вдохом, вернуться в исходное положение с выдохом (2-5 раз в каждую сторону);
- поставить ноги на ширине плеч с вдохом, наклонить туловище вперед и вытянуть руки над головой параллельно полу с выдохом (2-5 раз в каждую сторону);
- сесть на пол и выпрямить ноги с вдохом, наклониться вперед и достать пальцами рук пальцы ног с выдохом (2-5 раз в каждую сторону);
- лежа на спине с вдохом, подтянуть согнутые ноги к животу с выдохом, развести колени в стороны с вдохом, свести с выдохом, выпрямить ноги с вдохом (2-5 раз);

- держась за спинку стула поставить ноги вместе с вдохом, приседать с выдохом, выпрямляться с вдохом (2-5 раз);
- ходьба в различном темпе и с разной высотой поднятия коленей (2 минуты);
- расставить ноги на ширине плеч, подниматься на цыпочки и тянуться руками вверх через стороны с вдохом, опускаться и опускать руки вниз с выдохом (2-5 раз).

Если вы только начали заниматься, то повторять упражнения, которые предлагает физкультура для пожилых людей, нужно сначала самое маленькое число раз, постепенно доводя количество повторений до 20. Количество повторений, да и вообще интенсивность и длительность нагрузки определяются в зависимости от возраста, характера трудовой деятельности, состояния и возможностей организма, уровня физической подготовленности, индивидуальных особенностей человека.

Постепенно физкультура для пожилых людей предлагает вводить в тренировку дозированную ходьбу, умеренной интенсивности бег, прогулки на лыжах, езду на велосипеде, плавание и другое. Наиболее эффективно, если эти упражнения будут проводиться циклически не менее 10 минут с интенсивностью, приводящей к легкому утомлению.

Немаловажно отметить, что физкультура для пожилых людей уделяет большое внимание самоконтролю и врачебному контролю в процессе занятий. Самоконтроль основывается на субъективной оценке самочувствия, сна аппетита, пульса, веса, дыхания. Обязательно следите за этим. Кстати, тем, кто впервые решил заниматься, следует знать, что мышечная боль, усталость, вялость закономерны в первые дни занятий. Не стоит останавливать упражнения физкультуры для пожилых людей, просто нужно снизить нагрузку.

В осенний и зимний период наступает обострение различных хронических болезней. В их числе артрозы и артриты, несущие с собой ломоту, нытье суставов, которые летом временно отступили. Обратите внимание на наши специально отобранные и действенные рецепты по безопасному лечению больных суставов.

Лавровая настойка

На 300 гр воды взять 3-5 лавровых листов. Прокипятить их в течение примерно пяти минут, залить в термос и настаивать около трех-четырёх часов. В течение дня пить полученный отвар маленькими глоточками. Рекомендуются употреблять лавровую настойку еще три дня.

Корнеплодная кашка

Если ноги устали за день, суставы ломит и выкручивает, вам поможет кашка, приготовленная из свежей редьки, репы и свеклы, с добавлением петрушки. Корнеплоды натирают на терке, петрушку измельчают, смесь перемешивают и наносят на больные суставы, накрывая сверху листом капусты и укутывая в теплый шарф.

Овсяный отвар

Для приготовления понадобится стакан овса и литр воды. Овес варить до выпаривания из кастрюли ¼ объема воды. После этого отвар процеживают и остужают. Пить его следует по полстакана перед едой три раза в день.

Ванночки из еловых ветвей

Заварить в кастрюле измельченные еловые ветки, дать отвару остыть и настояться. Затем отвар подогреть до температуры комфортной для кожи, перелить в подходящую для проведения ванночек тару. Держать в еловом отваре руки и ноги с больными суставами. После процедуры рекомендуется лечь в постель.

Практика (создание ребристой дорожки) + физические упражнения.

Занятие № 8. Тепло и холод для здоровья. Закаливающие процедуры для укрепления здоровья.

Закаливание – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Закаливание на солнце - солнечные лучи, падая на обнаженное тело, вызывают в нем даже при кратком облучении сложные физиологические процессы: подъем температуры, снижение кровяного давления (вследствие расширения кровеносных сосудов), учащение и углубление дыхания, повышение обмена веществ, увеличение количества красных кровяных шариков в крови, повышение гемоглобина, появление чувства бодрости и свежести во всем теле благодаря улучшению деятельности мышечной и нервной систем. Все эти положительные изменения в функциях человеческого организма наблюдаются в том случае, если время облучения соразмеряется с особенностями организма, с возрастом, состоянием здоровья.

Однако в связи с возрастными изменениями в организме солнечные лучи могут оказать даже отрицательное воздействие, поэтому надо соблюдать большую осторожность.

Закаливание воздухом - многим людям пожилого и старческого возраста, которым противопоказано закаливание солнечными лучами, рекомендуется пользоваться воздушными ваннами.

Различают световоздушные и просто воздушные ванны. Световоздушными ваннами пользуются главным образом весной и летом, когда воздух насыщен в достаточном количестве солнечной радиацией. Процедуры переносят на открытый воздух – поляны, веранды, балконы, террасы и т. д. Воздушные ванны принимают зимой и осенью в закрытом помещении. Рекомендуется принимать ванны в движении. Световоздушные ванны следует принимать при частичном обнажении или в легком костюме.

Купание - в летний период широко используются купания. На организм человека, а тем более на организм людей старше 40 лет хорошо влияют разумно используемые купания в морской воде.

Купаться рекомендуют 1 раз в сутки, в утренние часы, когда вода еще не нагрелась от солнечных лучей. Продолжительность первого купания – 4–5 мин, в дальнейшем доводится до 15–20 мин при условиях удовлетворительного состояния сердечно-сосудистой системы.

Слайды №8. Закаливающие мероприятия и хождение по ребристой дорожке.

Занятие № 9. Физическая активность.

Как известно, регулярные физические упражнения – фактор, снижающий риск развития сердечнососудистых заболеваний. Согласно существующим правилам врачи рекомендуют регулярные физические упражнения.

Очень полезны ежедневные физические нагрузки умеренной интенсивности продолжительностью не менее 30 мин. Нужно заставлять себя во что бы то ни стало без всяких уступок проделывать упражнения, преодолевая иной раз нежелание двигаться. Это нежелание связано со снижением в пожилом возрасте подвижности нервных процессов, ухудшением процессов окисления и обмена веществ.

Лучшее время для занятий ежедневной гигиенической гимнастикой – утро, сразу после сна. Утренняя гимнастика, кроме общего укрепления организма, развития подвижности и силы, создает на весь день ощущение бодрости, помогает быстрее включиться в трудовую деятельность. Утренняя гимнастика должна быть более интенсивна, с включением большого количества упражнений и повторений каждого упражнения.

Вечерняя гимнастика создает лучшие условия для отдыха, укрепляет сон, особенно у людей умственного труда. Вечерняя гимнастика менее интенсивна, выполняется в более спокойном темпе, с меньшим количеством повторений каждого упражнения. Она может быть заменена прогулкой на свежем воздухе.

Очень высокоэффективна и полезна прогулка пешком, хотя она требует много времени. Она доступна каждому, в т. ч. пожилому человеку. Ходьба – естественное и приятное действие и не требует создания каких-либо особых условий: человек может ходить в любом месте, в любое время, один или в компании.

Признаки правильной ходьбы – это легкий пот, ускоренное дыхание (но не одышка), незначительная усталость, пульс чуть быстрее обычного, бодрое самочувствие.

Перед ходьбой ограничьтесь легким питьем (например, стаканом воды), даже если вы голодны. Ходьба ослабляет чувство голода. Не начинайте ходьбу ранее 2 ч после еды.

Ежедневная гимнастика необходима для пожилых людей. Она должна прочно войти в быт, стать неотъемлемой частью всего образа жизни.

Слайды №9 - Спорт в жизни пожилых людей. Занятие в тренажерном зале.

Занятие №10. Виды и формы творческой деятельности.

Культурно - досуговая деятельность пожилых людей состоит из:

- занятий художественным, прикладным, техническим творчеством;
- досуговых праздников, обрядов, конкурсов, фестивалей;
- спорта, активного движения, экскурсий, игр;
- деловых, коммерческих, логических, интеллектуальных игр и занятий;
- спокойный пассивный отдых (чтение, просмотр телепередач, слушание радио и др.).

Досуг и отдых направлены на реабилитацию пожилых людей путем достижения жизненно важных для них целей. Разнообразие целей, возникающих в реабилитационном процессе, связана с определенными типами функциональных нарушений (сенсорные дефекты, нарушения опорно-двигательного аппарата, некоторые органические заболевания и т. д.

Реализация своего потенциала возможна лишь посредством государственно-общественного механизма, предполагающего выделение значительных финансовых, а также человеческих и материальных ресурсов. Однако в силу большого информационного объема по применению различных подходов по работе с гражданами пожилого возраста в государственных учреждениях социального обслуживания к общим технологиям социально-культурной реабилитации можно отнести следующие:

- арттерапия — «терапия искусством» через вовлечение слушателей в культурно-досуговые мероприятия, посещение различных культурно-досуговых учреждений;
- музыкотерапия — социализация слушателей путем обращения к какой-либо музыкальной культуре, субкультуре, посещение концертов, слетов, смотров-конкурсов, тематических вечеров, регулярное прослушивание музыкальных композиций;
- библиотерапия — воздействие на сознание индивида в процессе формирования смысложизненных ориентаций через специальную литературу;
- творческие технологии — вовлечение пожилых людей в коллективную творческую и созидательную деятельность, содействие развитию индивидуального творчества;
- логотерапия (от греч. *logos* — слово, *therapeia* — уход, лечение) — лечение словом. Социальная логотерапия занимается изучением методов, средств, способов влияния (взаимовлияния) на представления людей о социальных процессах, смысле жизни, социальных ценностях.

Посещение Выставочного зала.

Занятие №11. Уроки рукоделия.

Вышивка – это украшение изделий сюжетным изображением или орнаментальным узором иголкой вручную или машинным способом при помощи ниток либо других материалов. Возникновение вышивки связано с появлением первого стежка при шитье одежды из шкур, у этого искусства многовековая история. В разное время материалом для вышивки служили как драгоценные камни и жемчуг, бисер и бусы, монеты, блески, ракушки, так и жилы животных, окрашенные или натуральные нити конопли, льна, шелка, хлопка, волос и шерсти. Во все времена вышивка отражала представления и художественные вкусы разных народов, показывала их мастерство и национальное своеобразие.

Виды швов.

Бисероплетение – это вид рукоделия, с помощью которого Вы сможете украсить свою одежду, вещи, предметы быта, себя – любимую, сделать их индивидуальными, ни на что на похожими.

Этот вид рукоделия представляет собой плетение из бисера – маленьких стеклянных бусинок разных форм, размеров и цветов.

Из бисера можно сделать всё, что душе угодно! Это могут быть различные браслеты, именуемые фенечками, кольца, бусы, серьги, пояса, сумочки. Так же можно вышить на одежде различные рисунки, орнаменты с использованием бисера, пайеток, бусин и других материалов. Некоторые рукодельницы даже вышивают бисером картины и иконы.

В настоящее время такие виды рукоделия как бисероплетение, вышивка бисером вновь обретают былую популярность, люди начинают вновь ценить такие недорогие и простые вещи, как бисер. Тем более что с бисером дает отличную возможность подчеркнуть индивидуальность, украшая свою одежду, и, дополняя свой образ прекрасной бижутерией из бисера и бусин.

В начале 21 века в Россию пришла новая мода – *декупаж*. Это неведомое доселе слово манило и продолжает манить к себе все больше и больше людей. Наверное, не осталось ни одного городка, в котором хотя бы один житель не слышал это слово «декупаж», не знал бы его значения. Тем не менее, для многих из нас декупаж по-прежнему остается чем-то загадочным и даже таинственным. Что же мешает вам сделать первый шаг в этот неизвестный мир? Присоединяйтесь к нам! Сделайте всего лишь один шаг, и вас окружит декупажный вальс. Этот мир по-прежнему будет манящим и таинственным, но он больше не будет пугать неизвестностью.

Оригами – («сложенная бумага») — древнее искусство складывания фигурок из бумаги. Искусство оригами своими корнями уходит в древний Китай, где и была изобретена бумага. Первоначально оригами использовалось в религиозных обрядах. Долгое время этот вид искусства был доступен только представителям высших сословий, где признаком хорошего тона было владение техникой складывания из бумаги. Только после второй мировой войны оригами вышло за пределы Востока и попало в Америку и Европу, где сразу обрело своих поклонников.

Классическое оригами складывается из квадратного листа бумаги.

Посещение краеведческого музея.

Занятие № 12. Заключительное занятие. Психологическое здоровье в пожилом возрасте.

Люди неодинаково переносят сложности жизни, различные потрясения и неприятности. Возникшее при этом нервное перенапряжение может стать причиной срыва, который нередко происходит именно в пожилом возрасте, характеризуется определенным снижением защитных сил организма. Как выстоять, уберечь нервную систему от этого срыва? Огромное значение здесь имеет жизненная позиция человека.

Каждый человек обладает определенным социальным статусом - положением, которое он занимает в обществе, семье, трудовом коллективе. И характер статуса, и характер приемов, разумеется, во многом зависят от индивидуальности человека, его личности. Понятно, что какая-то серьезная болезнь вызывает нарушение сложившегося статуса, особенно у лиц пожилого возраста. Важно при этом заметить, что пожилого человека, прежде всего, пугают не столько физические неудобства, связанные с постигшей его болезнью, сколько изменившееся отношение окружающих, преувеличенные представления о собственной ущербности; Эти отрицательные эмоции, с которыми не каждому удастся справиться самостоятельно, могут в будущем вызвать изменения в личностных реакциях данного человека, его отношении к себе, жизни, людям и, в конце концов, привести к возникновению невроза.

Психические изменения могут наступить довольно рано. Наиболее ранним и частым симптомом является астения. У больных снижается работоспособность, появляется быстрая утомляемость, им становится трудно переключиться с одного вида деятельности на другой и еще труднее осваивать новое дело.

Настроение больного обычно пониженное. Иногда оно углубляется до состояния депрессии со слезоточивостью, самоупреками. Развиваются выраженные нарушения памяти. Изменяется все поведение больного - он становится многоречивым, навязчивым, раздражительным, эгоистичным. Круг интересов сужается и сосредотачивается на мелочах.

Беда большинства людей пожилого возраста в том, что у них скудеет арсенал психологической защиты; менее доступным становится спорт, сужается круг друзей, исчезает интерес к прежним увлечениям. Однако каждый должен постараться найти ' новые приятные ему занятия. Одни, например, с удовольствием проводят время с внуками; другие увлекаются рукоделием, поделками, столярными и прочими работами; третьи - чтением, музыкой, общественной работой, «малым туризмом» - прогулками в ближайшем пригороде или парке.

Существует известный общебиологический закон: старение меньше всего поражает и позже всего захватывает тот орган, который больше всего работает. В отличие от неживой природы все структуры живого тела не только постепенно разрушаются, но и непрерывно восстанавливаются. Для нормального самообновления этих структур нужно, чтобы они непрерывно функционировали. Поэтому все выключенное из действия обречено на вырождение и гибель. Атрофия наступает от бездействия! Ни один лентяй не достиг активного долголетия, почти все достигшие ее вели деятельный образ жизни.

Можем ли мы заставить головной мозг работать больше, таким путем задержать, «отсрочить» его старение?

Да, можем. Всякая работа, требующая участия мозга, улучшает, укрепляет его функцию. В результате его деятельность усиливается. Придумывайте сами для себя любые приемы, словечки, стишки, облегчающие запоминание, пусть простые - ведь никто не узнает, как именно удалось вам не забыть фамилию нужного человека, адрес или название лекарств.

Положите на видном месте листок бумаги и карандаш, чтобы записывать дела и соображения сразу, как только они приходят в голову, пока их не вытеснили новые заботы. Еще один листок положите для записи о том, кто звонил и что говорил.

Организованность и вовремя заведенные полезные привычки, помогают ничего не упускать независимо от состояния вашей памяти, и все успевать.

Анкетирование «Оценка эффективности работы в школе Активного долголетия»

Здравствуйте, уважаемые респонденты! Комплексный центр социального обслуживания населения предлагает Вам ответить на ряд вопросов, которые помогут оценить эффективность работы школы Активного долголетия.

Просим серьезно отнестись к заполнению анкеты и ответить на все вопросы, подчеркнув выбранный Вами ответ прямой линией. Можно выбрать два и более ответов.

№	Вопрос	Ответ
1	Ваш пол	
2	Возраст	
3	После занятий в школе Активного долголетия Ваше мнение об активном образе жизни изменилось?	-да -нет -не знаю
4	Как Вы думаете, важен ли уход за собой в пожилом возрасте?	-да -нет -не знаю
5	Как Вы считаете, какое самое главное требование предъявляемое к гигиене зрения?	-правильная осанка -необходимое расстояние до телевизора, компьютера и т.д. -правильное освещение
6	Как Вы думаете, каким должен быть режим питания?	-2-3 раза в день, большими порциями, последний прием пищи перед сном -6-7 раз в день -3-4 раза в день, небольшими порциями, последний прием пищи за 2-3 часа до сна
7	Как Вы считаете, какими общими эффектами обладает оздоровительный бег?	-изменения функциональной системы центральной нервной системы -компенсация недостающих энергозатрат -снижение заболеваемости
8	Как Вы считаете, на какую систему организма физкультура в первую очередь оказывает положительное влияние?	-дыхательную систему -сердечно - сосудистую систему -пищеварительную систему
9	Как Вы думаете, какое основное положительное действие закаливающих процедур?	-повышение устойчивости организма к переохлаждениям и перегреваниям -изменение артериального давления -понижение устойчивости организма к различным факторам внешней среды

Благодарим Вас за участие в анкетировании!

Ожидаемые результаты:

- ✓ Повышение общего уровня культуры, увеличение периода активного долголетия и продление периода сохранности способности к самообслуживанию пожилых людей;
- ✓ Улучшение качества жизни пожилых людей и выработки у них адаптационных механизмов к процессам старения, к проявлениям гериатрических заболеваний и их лечению, психологической готовности к наступлению периода дряхлости;
- ✓ Активизируется жизненная позиция пенсионеров, расширится вовлечение в трудовую и общественно-полезную занятость, появятся возможности переобучения и переквалификации с применением инновационных технологий и реализации творческого потенциала;
- ✓ Научатся следить за своим здоровьем, поддерживать имеющийся уровень своего здоровья;
- ✓ Будут соблюдать принципы здорового образа жизни во всех сферах жизнедеятельности;
- ✓ Поддерживать достаточную физическую активность (в соответствии с возрастом и уровнем здоровья).
- ✓ Снижение нагрузки на учреждения здравоохранения.