ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

** Здоровье** - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.

 Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания. Человек должен сам совершить какие-то действия. А для каждого действия нужен мотив, осознание, побуждение.

**Важность здорового образа жизни для пожилых людей.**

*Основы здорового образа жизни — это:*

* отказ от вредных привычек
* рациональный режим дня с достаточным отдыхом
* сбалансированное и умеренное питание
* систематические и умеренные нагрузки

 создание позитивного эмоционального фона.

**Отказ от вредных привычек.**

Прежде чем укреплять свое здоровье, нужно перестать ему вредить.

Необходим отказ от вредных привычек:

* курения
* алкоголя
* переедания
* неподвижного образа жизни
* нерационального отдых

 Вредные привычки являются серьезными факторами риска развития многих заболеваний и тем самым значительно укорачивают жизнь.

**Питание.**

Питание должно быть умеренным: небольшими порциями, от 3 до 5 раз в день.

 Меню должно соответствовать возрасту. Людям старше 40 лет особенно полезен *бета-каротин*, который содержится в:

* моркови
* петрушке
* оранжевых фруктах.

После 50 лет необходимы:

*кальцийсодержащие продукты*:

* творог
* сыр
* рыба
* кунжутные семечки

*продукты, содержащие* селен:

* чеснок

 **Двигательная активность.**

Физическая активность поддерживает хорошее кровообращение во всем организме, уменьшает потери костной массы.

 Рациональная двигательная активность укрепляет здоровье и продлевают жизнь. К ней относиться:

* получасовые ежедневные прогулки на свежем воздухе
* различные виды гимнастики
* водные процедуры

**Сон.**

****С годами возрастает важность полноценного сна достаточного по продолжительности и обязательно в прохладной комнате. Сон при температуре 17-18 градусов поможет дольше оставаться молодым. Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также и от температуры окружающей среды.

**Умственная активность.**

*Активная мыслительная деятельность:*

* замедляет процесс возрастной деградации умственных способностей
* активизирует работу системы кровообращения и обмен веществ
* творчество наполняет жизнь ритмом и положительными яркими эмоциями.

 Важно не сидеть сложа руки, а делать постепенные шаги, чтобы реализовать свои не использованные ранее способности и внутренние ресурсы.