



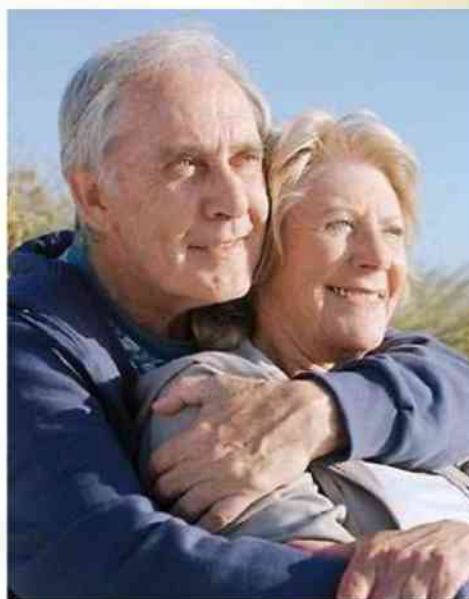
**Быть здоровыми,
красивыми, полными
сил хотят и взрослые и
дети. А что для этого
нужно делать? Всего
лишь знать и выполнять
правила ведения
здорового образа жизни.**



Для пожилых (старше 60 лет)

Для пожилых (старше 60 лет);

- 1.** Дозы списка А, сердечных гликозидов, мочегонных – уменьшают до $\frac{1}{2}$ от дозы взрослого;
- 2.** Дозы многих веществ списка В – уменьшают до $\frac{2}{3}$ дозы взрослого;
- 3.** Лекарства пожилым с заболеванием почек назначают с осторожностью;
- 4.** Биотрансформация лекарств ослаблена.



Здоровый образ жизни - основа долголетия



Придерживаться здорового образа жизни нужно ежедневно – изо дня в день, из года в год. **В первую очередь** необходимо спланировать свой режим дня. Это поможет организовать и сконцентрироваться. Обязательно нужно выполнять составленный план и получать удовольствие от того, что делается в течение каждого дня. Это обязательно будет вселять уверенность в себя, что положительно скажется на психологическом состоянии – а это важная составляющая для того, чтобы достичь долголетия.

Здоровый образ жизни основа долголетия, поэтому соблюдать позитивный настрой и мотивировать себя на успех – обязательная часть жизни, благодаря такому состоянию любые проблемы и преграды легко преодолеваются и не оставляют после себя беспокоящих, а значит – негативных факторов, которые сказываются на состоянии здоровья, причем как психологического, так и физического.



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.



Здоровый образ жизни не имеет возрастных ограничений и приносит ощутимую пользу в любом периоде жизни!



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 отдаёт 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.



Двигательная активность.

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

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

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





**АКТИВНОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ**

**Мотивация к
здоровому
образу
жизни**

Медицина
(диагностика,
профилактика и
оздоровление)

**Здоровое
питание**

**Физическая
культура и
спорт**

**Социально-
культурная
активность**

**Непрерывное
образование**

**Добровольчество
и занятость**