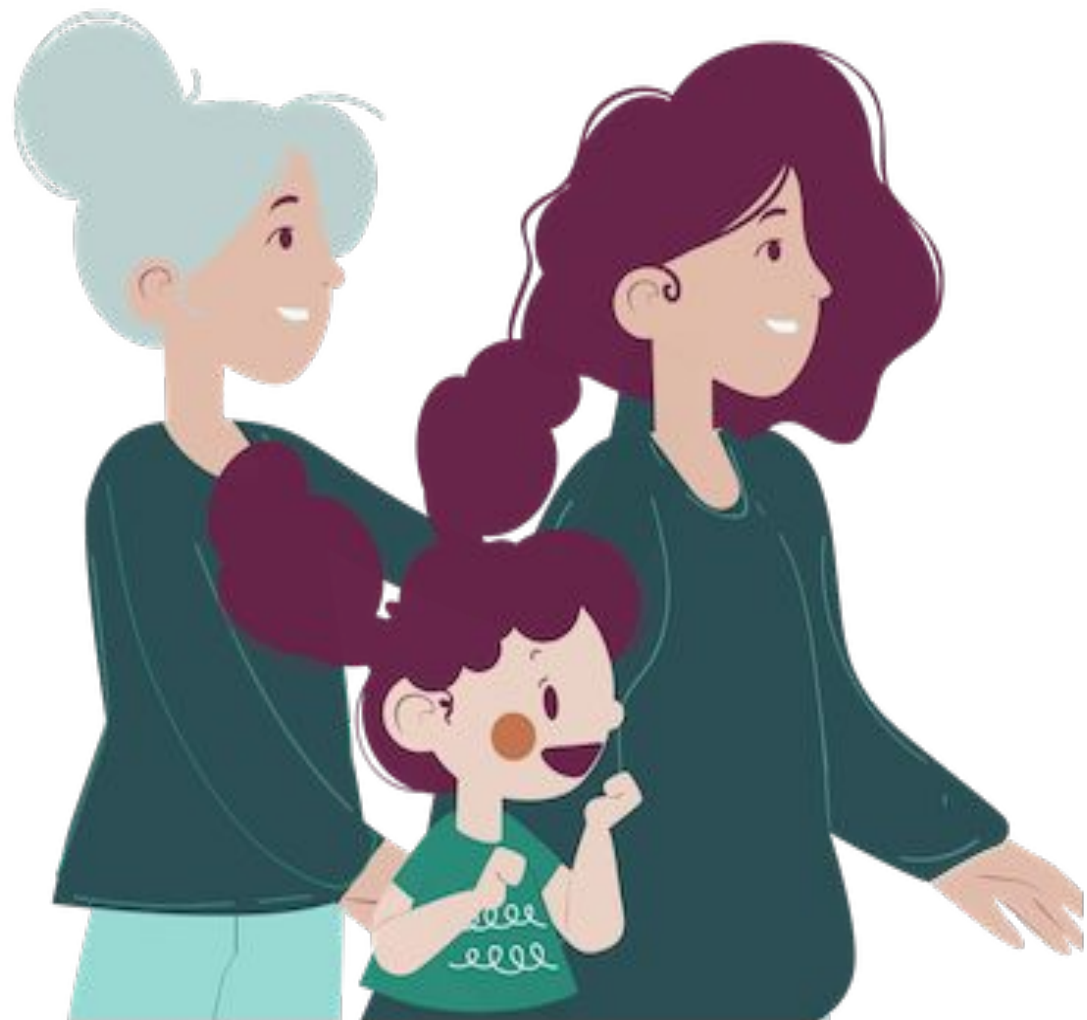


**Поддержка  
людей  
почтенного  
возраста.**



Что мы обсудим на этом уроке:

1. Могут ли люди почтенного возраста продолжить обучение, и п
2. Какое хобби они могут найти?
3. Смогут ли они заниматься активным образом жизни?
4. Забота о здоровье.
5. Культурное обогащение.

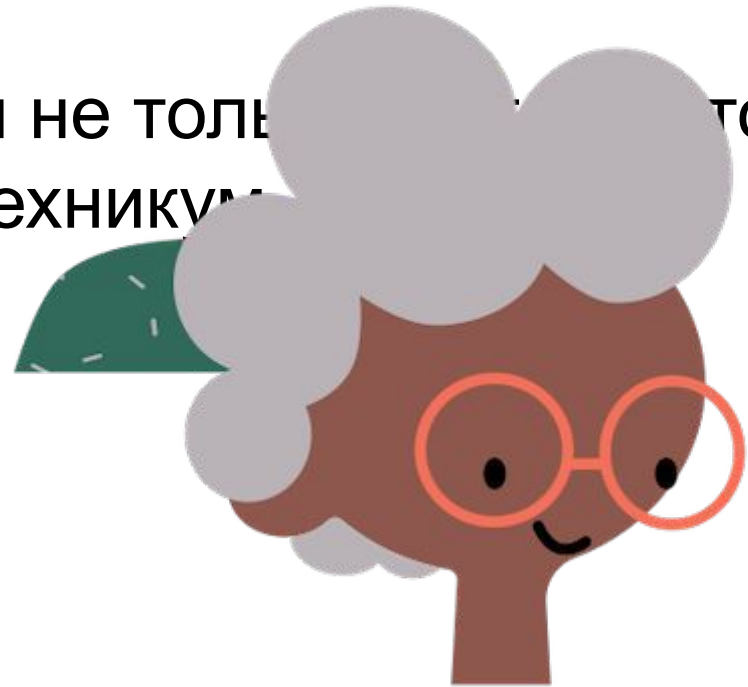


# 1. Могут ли люди почтенного возраста продолжить обучение, и получать новые знания?

## Учеба для пенсионера

В России нет возрастных ограничений на получение образования. Это значит, что человек любого возраста может стать студентом и даже школьником, если у него возникнет такое желание.

Поэтому, если желание есть, можно пойти не только на курсы, но и поступить в вуз, колледж, ПТУ или техникум.



Наталья Чернова. Поступила в магистратуру в 65 лет  
молодости Наталья Чернова училась в Челябинском  
политехническом институте по специальности  
«вычислительные машины». Дипломированным  
специалистом она стала в 1975 году и сразу же пошла  
работать на производство. Эта профессия, по словам  
Черновой, была надежной, поэтому она и отучилась на нее.  
Но интересы у нее были другие.



С выходом на пенсию Наталья Чернова захотела исполнить  
свою давнюю мечту — получить глубокие знания о религии.  
В 64 года она поступила на курсы при казанском храме  
Серафима Саровского. Через год она поступила в  
магистратуру по направлению «Теология» в Казанский  
федеральный университет. Через два года, в 2017 году, на  
отлично защитила дипломную работу по теме  
«Канонические документы РПЦ: традиции и новаторство» и  
стала самой возрастной выпускницей вуза

## 2. Какое хобби они могут найти?

Выход на пенсию – прекрасная возможность получать дополнительный доход и существенную прибавку.

Каждый может выбрать занятие по душе:

- Написание книг или статей на заказ
- Ведение блога или создание интернет-магазина
- Выпечка или блюда на заказ
- Репетиторство
- Частный извоз (такси)
- Организация детского садика на дому
- Выгуливание собак
- Помощь в изготовлении курсовых и дипломных работ
- Разведение аквариумных рыб и породистых животных на продажу



### 3 .Смогут ли они заниматься активным образом жизни?

Ученый отметил, что умеренные занятия спортом для пожилых людей и ежедневные прогулки на свежем воздухе:

- стимулируют выработку “гормонов счастья”;
- снижает стресс;
- укрепляют иммунитет;
- улучшают подвижность суставов;
- насыщают организм кислородом.

Пожилым людям нужно заниматься 150 минут

в

недели в умеренном ритме, чтобы улучшить



## 4. Забота о

### ~~здоровье~~

#### 1. Питайтесь правильно:

- не переедайте, ужинайте за 3 - 4 часа до сна,
- сократите потребление жирных и сладких продуктов, а также изделий из муки высшего сорта и дрожжевого теста,
- уберите соль со стола, а все блюда недосаливайте.

#### 2 . Двигайтесь!

- Движение - важная составляющая здоровья. Помните, что всего лишь час ходьбы в день продлевает вашу жизнь! Добавьте в свой распорядок дня ежедневную легкую зарядку, а занятия танцами, плаванием, скандинавской ходьбой 2 - 3 раза в неделю удвоят ваш потенциал здоровья. Главное - делать это регулярно.

#### 3. Соблюдение медикаментозной терапии по поводу уже имеющихся хронических заболеваний

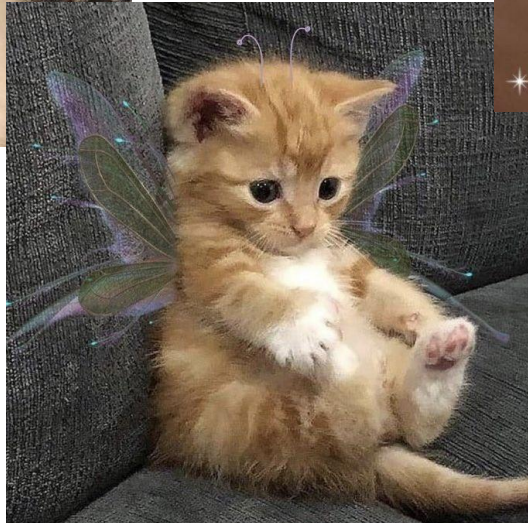
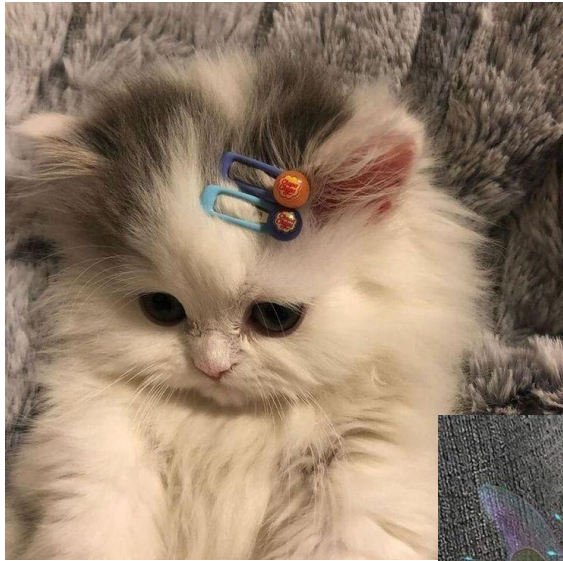
## 5. Культурное

### обогащение

Сегодня театр может позволить себе каждый пенсионер. С января 2021 при предъявлении пенсионного удостоверения в большинство театров, в числе и самых именитых, можно попасть за 200-250 рублей, а в некоторых театрах и за 100 рублей. За эти деньги можно даже посетить Большой театр, если выкупать билет за три месяца на спектакль, который будет показан на Новой или Исторической сцене.



# Спасибо за внимание!



**Конец презентации**

**Поставьте 5 пожалуйста**