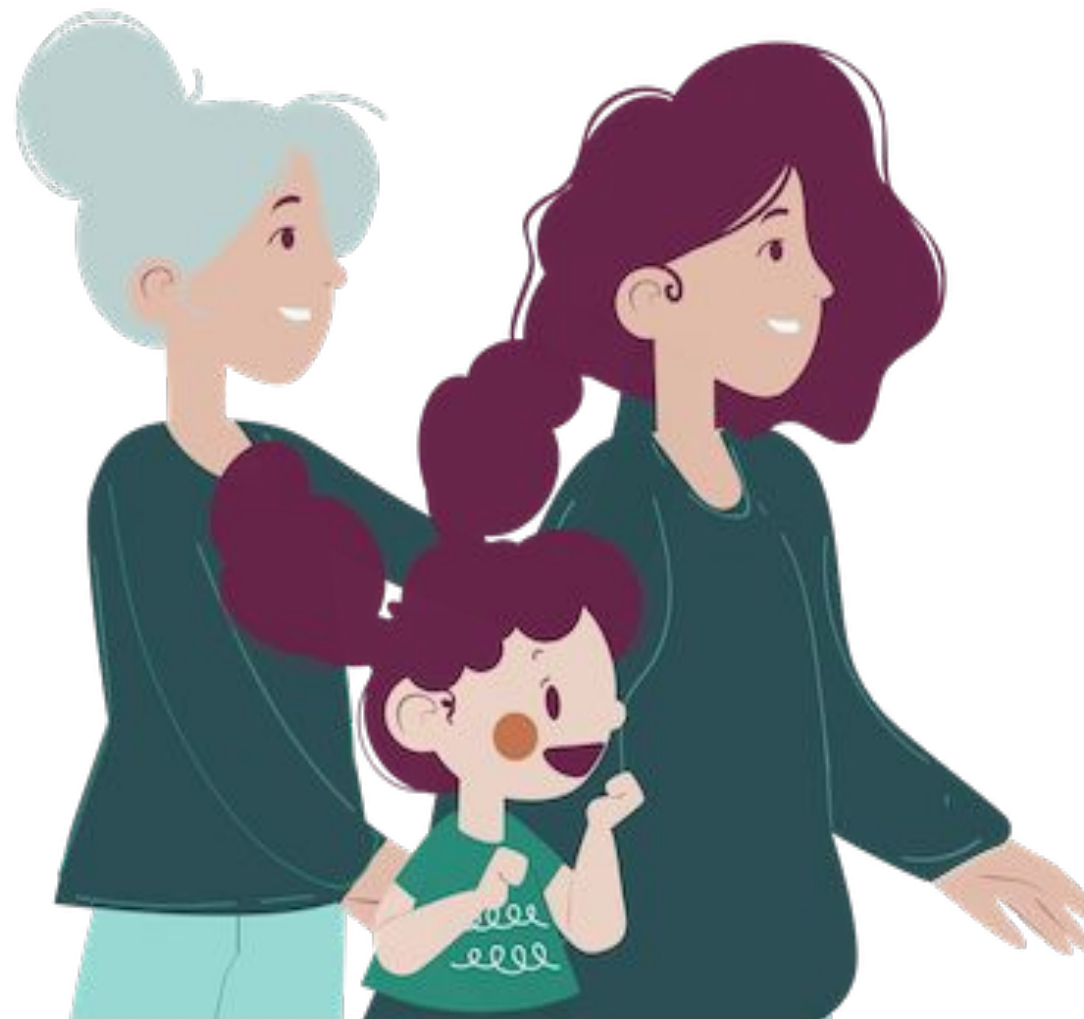


**Поддержка
людей
почтенного
возраста.**



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.

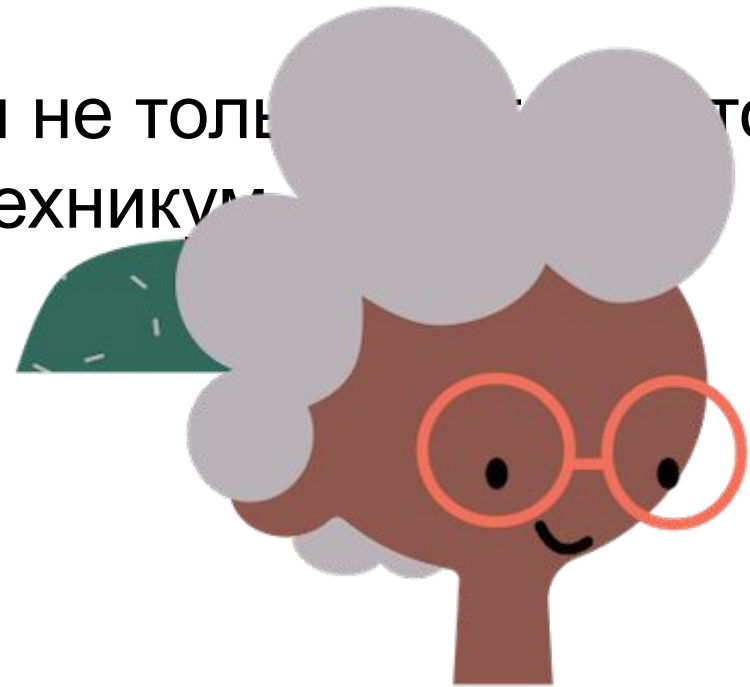


1. Могут ли люди почтенного возраста продолжить обучение, и получать новые знания?

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.

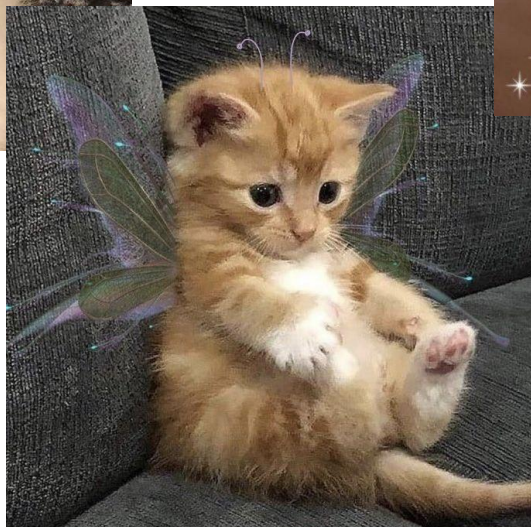
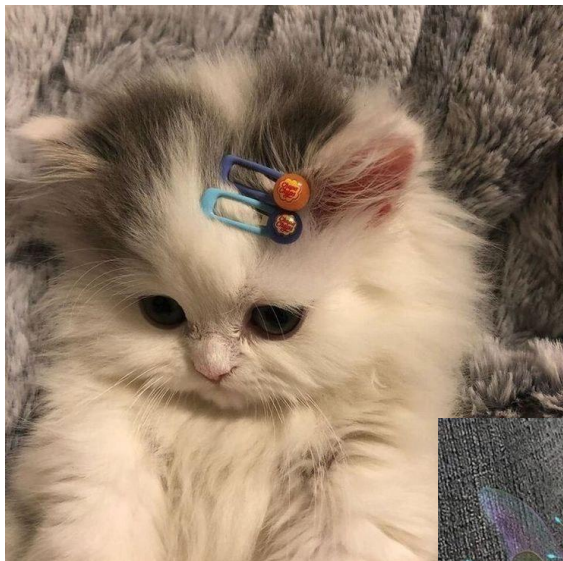
3. Соблюдение медикаментозной терапии по поводу уже имеющихся хронических заболеваний

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