



КАНАШСКИЙ ТРАНСПОРТНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

Автономное учреждение Чувашской Республики
среднего профессионального образования

старшему **Честь и хвала
старшему поколению!**

Международный день
пожилых людей



КАНАШСКИЙ ТРАНСПОРТНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

История праздника берет свое начало еще в 70-х годах прошлого века. Первые мысли о его создании пришли на ум ученым, которые всерьез задумались о старении населения.

В 1982 году в Вене, столице Австрии, прошла Первая Всемирная ассамблея, которая затронула проблему старения населения. Организация Объединенных Наций, конечно же, не могла не поддержать решение ассамблеи, вследствие чего Ассамблеей ООН было установлено: 1 октября – день пожилого человека.

Самыми первыми отмечать этот праздник начали страны Европы, а потом празднование плавно перешло и в южные страны. В разных странах этот праздник носит различные названия. В США, например, это National Grandparents Day, что в переводе значит «День бабушек и дедушек». В Китае – «Праздник двойной девятки», а в Японии – «День уважения к престарелым». Но название праздника не меняет его сути – во всех странах отдают дань



Праздник имеет свой логотип

Удивительно, что во всех европейских странах пользуются одинаковой символикой, а в России была разработана собственная. Возможно, это сделано потому, что у наших соотечественников другой менталитет, совсем непохожий на тот, который господствует в европейских странах. Символом российского 1 октября является раскрытая ладонь. Она символизирует связь нескольких поколений и желание помочь. Ведь именно когда человек оказывается в тяжёлой ситуации и не может выбраться, друг протягивает ему руку, а точнее, ладонь.

Мировой логотип – это рисунок земного шара и колоски пшеницы, обвивающие его с двух сторон. Этот знак символизирует нашу планету, которую связывают в первую очередь люди и единая цель. Логотип четко отображает, что где бы ни жил пенсионер, он все равно является винтиком в мировом механизме.



7 лучших видов спорта для пожилых



Перед любой физической активностью важно сделать небольшую разминку. И лучше заниматься понемногу, в спокойном темпе, наблюдая за своим состоянием.

1. ПЛАВАНИЕ

Оно благотворно влияет на организм любого человека, и пожилые люди тут не исключение. Во время плавания укрепляются мышцы пресса, спины, рук и ног, но при этом нагрузка на суставы минимальна, так как человек находится в состоянии гидростатической невесомости, поэтому плаванием можно заниматься даже людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата или после травм, например, при восстановлении после перелома шейки бедра.

2. ЙОГА

Этот комплекс статических упражнений как будто специально создан для пожилых - потому что в первую очередь направлен на поддержание тонуса мышц и улучшение подвижности суставов. Во время занятий йогой, благодаря глубокому дыханию, организм насыщается кислородом, улучшается осанка. Регулярная практика гармонизирует внутреннее состояние.

3. УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Для того, чтобы с самого утра настроиться на позитивный лад, полезно выполнить небольшую зарядку. Суть утреннего комплекса упражнений сводится к тому, чтобы расшевелить все суставы.

Начать можно с наклонов и вращений головой. Затем сгибание и разгибание пальцев, вращение кистью, сгибание и разгибание руки в локтевом суставе и вращение предплечьем, махи и вращения рукой. Далее можно перейти к разминке ног - выполнить несколько вращений стопами, упражнения «ножницы» и «велосипед». Эта несложная активность, выполняемая



4. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Для тех, кто любит долгие прогулки, отличным вариантом станет скандинавская ходьба. При такой ходьбе снижается риск травмы, так как упор на палки добавляет дополнительную устойчивость, а так же снимает нагрузку с коленных и тазобедренных суставов, что особенно важно для людей преклонного возраста.

5. БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ

Прекрасной альтернативой скандинавской ходьбе на зимние месяцы станет ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах также задействует все группы мышц, а холодный воздух помогает противостоять простудным заболеваниям. Лыжные прогулки помогут и в борьбе с бессонницей, которой часто страдают пожилые люди, и помогут поскорее уснуть.

6. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Один из самых безопасных видов спорта. При правильном подходе вероятность получить травму минимальна, так как нагрузка распределяется равномерно на все мышцы. К тому же нагрузка на опорно-двигательный аппарат в целом является небольшой, но постоянной, что способствует его постепенному укреплению.

7. ШАХМАТЫ

Не стоит забывать о том, что помимо мышц в регулярных тренировках нуждается также и мозг пожилого человека. В этой связи очень полезно освоить шахматы. Во время игры активно работают оба полушария мозга: левое отвечает за логическое мышление и развитие цепочки ходов, а правое — за абстрактное мышление и прогноз последствий хода, действий противника.



Возраст мечте не помеха!

Кто заявил, что возраст — преграда для выполнения мечты? В конце концов, это только количество прожитых лет, которое совсем не должно мешать выполнять то, что вы обожаете. Жизнь чрезмерно коротка, чтобы сидеть сложа руки. Эти люди подтвердили, что в их возрасте можно и диплом получить, и Эверест завоевать, и океан переплыть.

1. Кениец Кимани Маруге стал самым пожилым школьником в мире — мужчина пошёл в 1 класс в возрасте 84 лет. К большому сожалению, он не дожил 2-ух лет до получения аттестата о начальном образовании.

2. Дорис Селф — самая пожилая в мире геймер. В свои 81 она может утереть нос любому молодому любителю компьютерных игр.

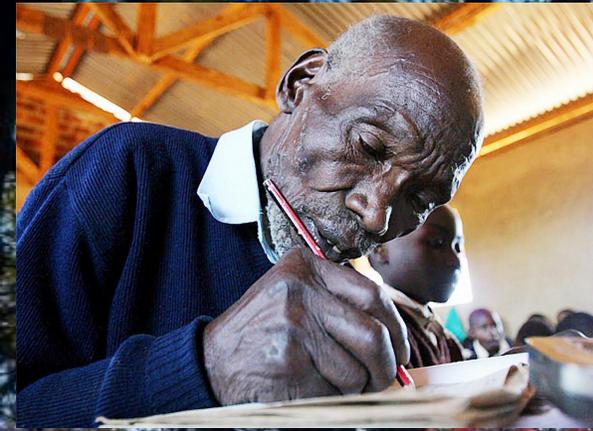
3. Мор Кит — старейший прыгун на эластичном тросе. 96-летний Мор сделал прыжок с Западного мыса, после этого попал в Книгу рекордов Гиннеса.

4. Дороти Давенхилл Хирш покорила Северный полюс в возрасте 89 лет.

5. Минору Сайто — старейший турист вокруг света, обогнувший земной шар в восьмой раз в возрасте 77 лет.

6. Смоуки Доусон, австралийский кантри-музыкант, издал собственный новый альбом «Дом моих мечтаний» в возрасте 92 лет.

7. Лейла Денмарк — старейший практикующий доктор — вышла на пенсию в возрасте 103 лет.





8. Глэдис Бурилл попала в Книгу рекордов Гиннесса как пожилая представительница слабого пола, пробежавшая марафон. В то время ей было 92 года.

9. Тамаи Ватанабе — самая пожилая представительница слабого пола, которая завоевала Эверест. Она была на его вершине в возрасте 73 лет.

10. Юкира Миура — пожилой мужчина, покоривший Эверест. Ему было 80 лет.

11. Барт Братко — старевший в мире пилот-инструктор, руководил полетами в 81 год.

12. Врач Хайнц Вендерот — пожилой человек, получивший докторскую степень. На момент ее присвоения профессору было 97 лет.

13. Пенсионер из Львова Павел Резвой в одиночку переплыл на веслах Индийский океан в возрасте 67 лет.

14. Диана Хофф — пожилая представительница слабого пола, которая переплыла океан в одиночку.

15. Джеймс Уоррен получил летные права в возрасте 87 лет



Пожелания долголетия, мира и добра!

Уважаемое старшее поколение! Поздравляем вас с днем мудрости! Хочется пожелать вам долгих и безоблачных лет жизни в любви и гармонии. Мы благодарны вам за опыт и внимание. Вы - наш бесспорный пример благородства и целеустремленности! ...

Не страшны вам года, хоть волосы седые,

Коль сохранили навсегда вы чувства молодые.

Рецепта долголетия нет, хотя мы все о нем мечтаем.

Здоровья, счастья, долгих лет от всей души мы вам желаем.