

Федеральное агентство железнодорожного транспорта  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования.

«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра 1»  
Санкт-Петербургский медицинский колледж.

## **Курсовая работа** **«Формирование ЗОЖ у пожилых»**

**Дисциплина**  
**«ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ»**

Подготовил студент 031 группы:

Ашев Даниил

Преподаватель: Копытова Людмила  
Леонидовна



**Предмет работы – здоровый образ жизни пожилых людей.**

**Цель работы – сформировать рекомендации по организации ЗОЖ у пожилых людей.**

# Здоровье.

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 отдыха

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 относятся:

- 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 дегенерации 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.



# Практическая часть



# Заключение.

Таким образом, можно сказать, что здоровье как состояние нации является социально обусловленной величиной, поскольку на здоровье влияет комплекс факторов, значительное количество которых связано с социальной компонентой – питанием, уровнем жизни и эффективностью оказания медицинской помощи населению.

Исходя из проделанной работы, можно осуществить следующие выводы, что пожилые люди менее импульсивны и более вдумчивы, чем молодые. В ходе выполнения данной работы мною были получены полезные навыки, которые я буду применять в профессиональной деятельности.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!**

