

# «ДОСУГ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ»



В настоящее время пожилые люди стали наиболее социально незащищенной категорией общества. Уровень мало обеспеченности растет с каждым месяцем, а доходы пожилых граждан практически о



Старость – самый тяжелый период в жизни человека, как с физической, так и с психологической точки зрения. Пожилые люди не в состоянии обеспечивать собственные потребности – они нуждаются в поддержке более молодых, трудоспособных членов общества.



Пожилые люди – это группа людей старшего возраста, в которой, в соответствии с классификацией Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ООН, выделяют четыре подгруппы: собственно пожилые (55-64 года); старые (60-74 года); очень старые (75-84 года); престарелые (старше 85 лет). В некоторых случаях выделяют подгруппу долгожителей, по разным источникам это категория пожилых людей, возраст которых превышает 90 или 100-летн



Досуг подразумевает такой род занятий, которые дают человеку ощущение удовольствия, приподнятого настроения и радости. Люди проводят досуг для того, чтобы расслабиться, снять стресс, почувствовать физическое и психологическое удовлетворение, разделить свои интересы с друзьями и близкими, завязать общественные контакты и получить возможность самовыражения или творчества.



## Досуг и отдых могут включать следующие виды деятельности:

- спорт или разнообразная физическая активность;
  - художественная деятельность;
- поделки;
  - забота о животных;
- хобби;
  - посещение музеев, театров, галерей,
- экскурсии;
- игры;



Жизнь человека не является полноценной, если не реализуется его право на отдых, на предпочтительные формы проведения свободного времени. Досуг и отдых играет особо важную роль в жизни людей пожилого и старческого возраста, особенно когда их участие в трудовой деятельности постепенно



## ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА И ОТДЫХА:

1. Ограничение рамок досуга из-за финансовых, транспортных и других проблем, а не вследствие сниженных возможностей.
2. Степень доступности общественного досуга и отдыха для лиц пожилого возраста.
3. Возрастные ограничения в возможности развивать навыки и способности, необходимые для проведения досуга и отдыха, а также в возможности развивать эти качества с учетом адаптации к новым жизненным условиям после выхода на пенсию.
4. Атмосфера социального окружения, способствующая участию пожилого человека в проведении досуга и отдыха.





## КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ:

- занятия художественным, прикладным, техническим творчеством;
- досуговые праздники, обряды, конкурсы, фестивали;
- спорт, активное движение, экскурсии, игры;
- деловые, коммерческие, логические, интеллектуальные игры и занятия
- спокойные



Существенное значение имеет психологическая мотивация пожилого человека для участия в проведении досуга. Его желание и готовность активно участвовать в процессе реабилитации является неременным условием успеха. Активность проявляется не только за счет изменений в самом человеке, но и за счет изменений в окружающей среде, способствующей развитию личности и желанию активно



**ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ КУЛЬТУРНО ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,  
НАПРАВЛЕННОЙ НА РЕАБИЛИТАЦИЮ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, СЛЕДУЕТ  
УЧИТЫВАТЬ:**

- личность самого человека;
- отношения и контакты пожилых людей с окружающей средой и, прежде всего, с семейной средой;
- культурно-досуговые формы и методы, активно влияющие на

личност  
положен



# «ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДОСУГА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ»



1. Библиотерапия. Библиотерапия и ее социокультурная реабилитационная направленность осуществляется через художественное чтение, дискуссии, литературные вечера, встречи с персонажами произведений и их авторами, тренинг-конкурс на скоро чтение, литературные и поэтические клубы, выставки книг и регулярные работы читательского совета и объединения библиотечных



2. Изотерапия. Терапия художественным творчеством - универсальный психотерапевтический метод, используемый в целях комплексной реабилитации и направленный на устранение или уменьшение нервно-психических расстройств, восстановление и развитие нарушенных функций, компенсаторных навыков, формирование способностей к игровой, образовательной, трудовой деятельности в процессе занятий специфическими, целе



3. Музыкотерапия. В процессе прослушивания музыкального произведения уходит напряжение, снимаются многие негативные чувства. Главными критериями для отбора музыкальных произведений являются: спокойный темп; отсутствие диссонансов и напряженных кульминаций в разработке музыкальной темы; их мел



4. Игровая терапия. Игровая терапия - это комплекс реабилитационных игровых методик. К видам направленной игротерапии относятся: познавательные и развивающие игры, настольные и компьютерные игры, конкурсы, турниры, соревнования





5. Гарденотерапия. Гарденотерапия - это особое направление психосоциальной, профессиональной реабилитации при помощи приобщения к работе с растениями. Практика показывает, что пожилые люди с удовольствием выращивают растения и ухаживают за ними. Особое эмоциональное настроение, связанное с выполнением необходимой работы, психически успокаивает.



6. Спорт, активный отдых и туризм являются важными факторами в процессе реабилитации и адаптации пожилых людей. Движения, упражнения и спорт поддерживают и восстанавливают физическое и душевное состояние пациентов. Кроме того, у пожилых людей уменьшаются осложнения, вызванные недостатком физической активности. Считается, что туризм более легок для пожилых, чем спорт, и именно туризм становится первым шагом в начале



Люди, вышедшие на пенсию, могут использовать свободное время, участвуя в общественной работе, осуществляя различные социокультурные программы и проекты, в том числе и туристические. Для пожилого человека туризм предоставляет реабилитационные возможности, повышая интерес к жизни и увеличивая жизненную а



## ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА И ОТДЫХА ПОЖИЛЫМ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

1. Выяснить интересы пожилого человека;
2. Расширить представления об отдыхе пожилого пациента, делаясь с ним опытом и обсуждая его проблемы;
3. Не ущемлять интересы пожилого человека.
4. Оценить прошлые и настоящие интересы и наклонности пожилого человека.
5. Определить основные особенности деятельности, выбранной



Основными занятиями пожилых являются физические упражнения, экскурсионный туризм, прогулки, посещение кинотеатров, театров, концертных залов, выставок, чтение книг, просмотр телепередач, встречи с родственниками и друзьями, ухаживание за растениями и жи



Однако не все виды досуга и отдыха приемлемы для пожилых людей. В этом случае нужно помочь человеку определиться в выборе формы досуга, внимательно изучить его интересы и наклонности, определить способы модификации и адаптации для облегчения его участия в проведении досуга и отдыха.



Некоторые формы досуга могут помочь пожилому человеку в восстановлении утраченных функций в результате старости или болезни. Например, составление картинок с использованием мозаики или пазлов развивает внимание, память и мелкую моторику рук. Часто единственным и доступным для пожилого человека является чтение, что оказывает печебное воздействие на психику.



Просмотр телепередач или слушание радио, особенно музыкальных программ также можно использовать в качестве досуга. Просмотр старых фотографий и воспоминания о прожитой жизни создают доброжелательный микроклимат вокруг пожилого человека, ПОВЗ





Разведение и уход за комнатными растениями является наиболее распространенным и приятным видом досуга для стариков, которые не могут выходить из дома.



Мелкие домашние животные, например, птицы или кошки, могут скрасить жизнь пожилого человека. Встречи с родственниками, друзьями, разговоры по телефону являются основными занятиями для пожилых людей



В качестве досуга можно использовать различные игры. Они помогают в освоении различных знаний и навыков. Игры способствуют развитию координации движений, прививают навыки, необходимые в быту. Для тех, кто вынужден оставаться дома, можно использовать настольные игры (шахматы, шашки), математические, компьютерные



# СПАСИБО ЗА

