

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
"Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 33  
города Ставрополя"

# Мероприятие посвященное Международному дню пожилых людей



Подготовила учитель  
высшей категории  
Г.Н. Татлыева



Отмечать "День престарелых" предложил в 1947 году Масао Кадоваки, староста небольшой деревни.

Собрали совет старейшин и утвердили: "Улучшим жизнь в деревне, учась мудрости у стариков, уважая их и перенимая их опыт".

С 1964 года название было изменено на "День пожилых людей". А с 1966 года день стал национальным праздником – Днем почитания пожилых людей



**14 декабря 1990 года  
Генеральная Ассамблея  
ООН постановила считать**

**1 октября**

**Международным днём  
пожилых людей**

**С 1 июня 1992 года –**

**1 октября**

**День пожилых людей в  
России**







red-kopilka.ru

**ОКТЯБРЯ**

**день добра и уважения**

международный день пожилых людей



1 октября проходят различные фестивали в защиту прав пожилых людей, конференции и конгрессы, посвященные их правам и их роли в обществе. Общественные организации и фонды устраивают в этот день различные благотворительные акции



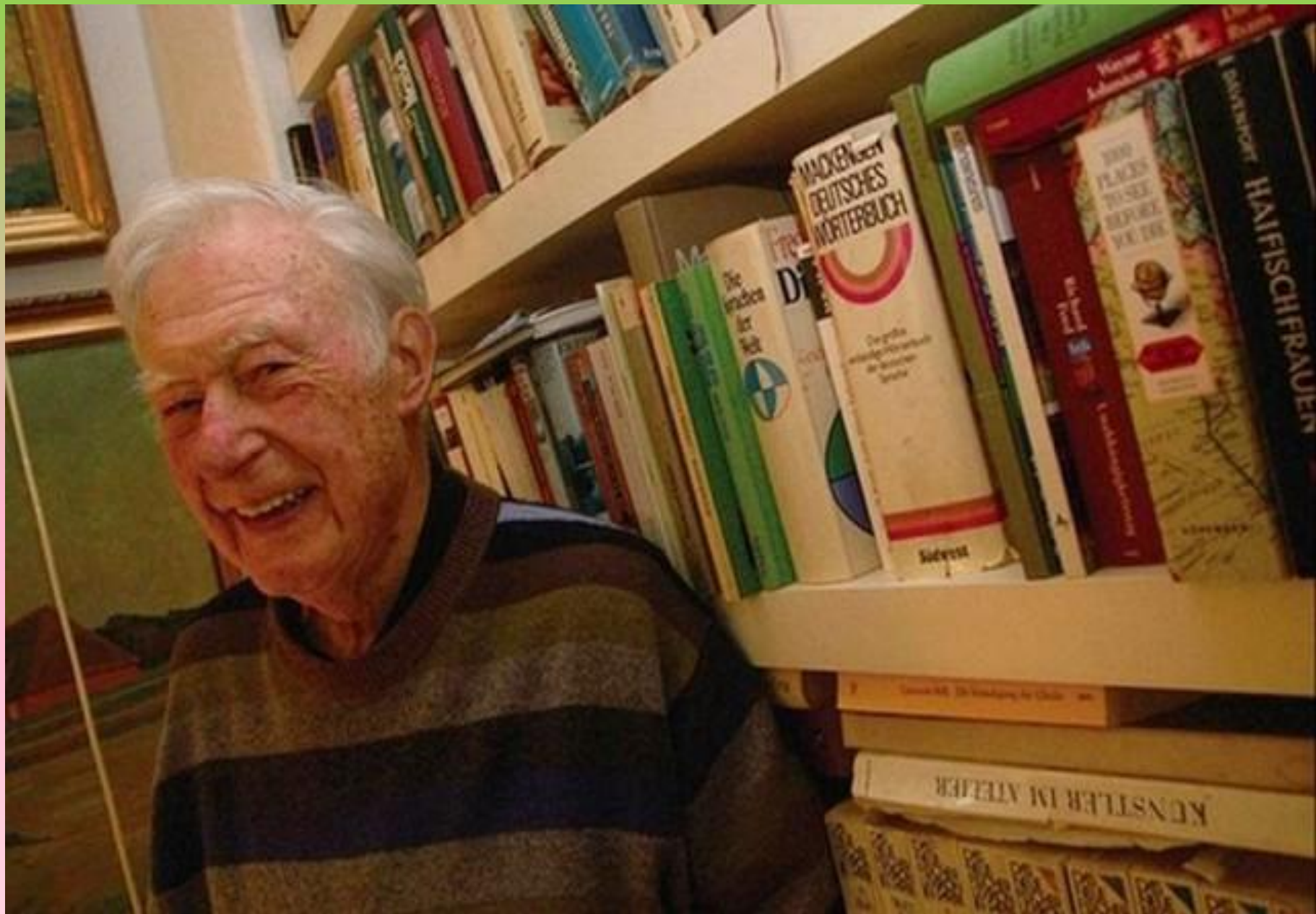








Американец Горди Хоу — старейший игрок НХЛ



Заслуженный профессор Доктор Хайнц Вендерот из Германии - 97 лет



Юкиро Миура трижды покорял Эверест — в 70, 75 и 80 лет



Тамаи Ватанабе в 2012 году покорила Эверест в 73 года



Глэдис Бурилл — старейшая женщина, пробежавшая марафон — 92 года



Минору Сайто - закончил свое кругосветное плавание, когда ему было 77 лет



Американский спортсмен Уильям Белл —установил мировой рекорд по прыжкам в высоту: 218 сантиметров в 90 лет

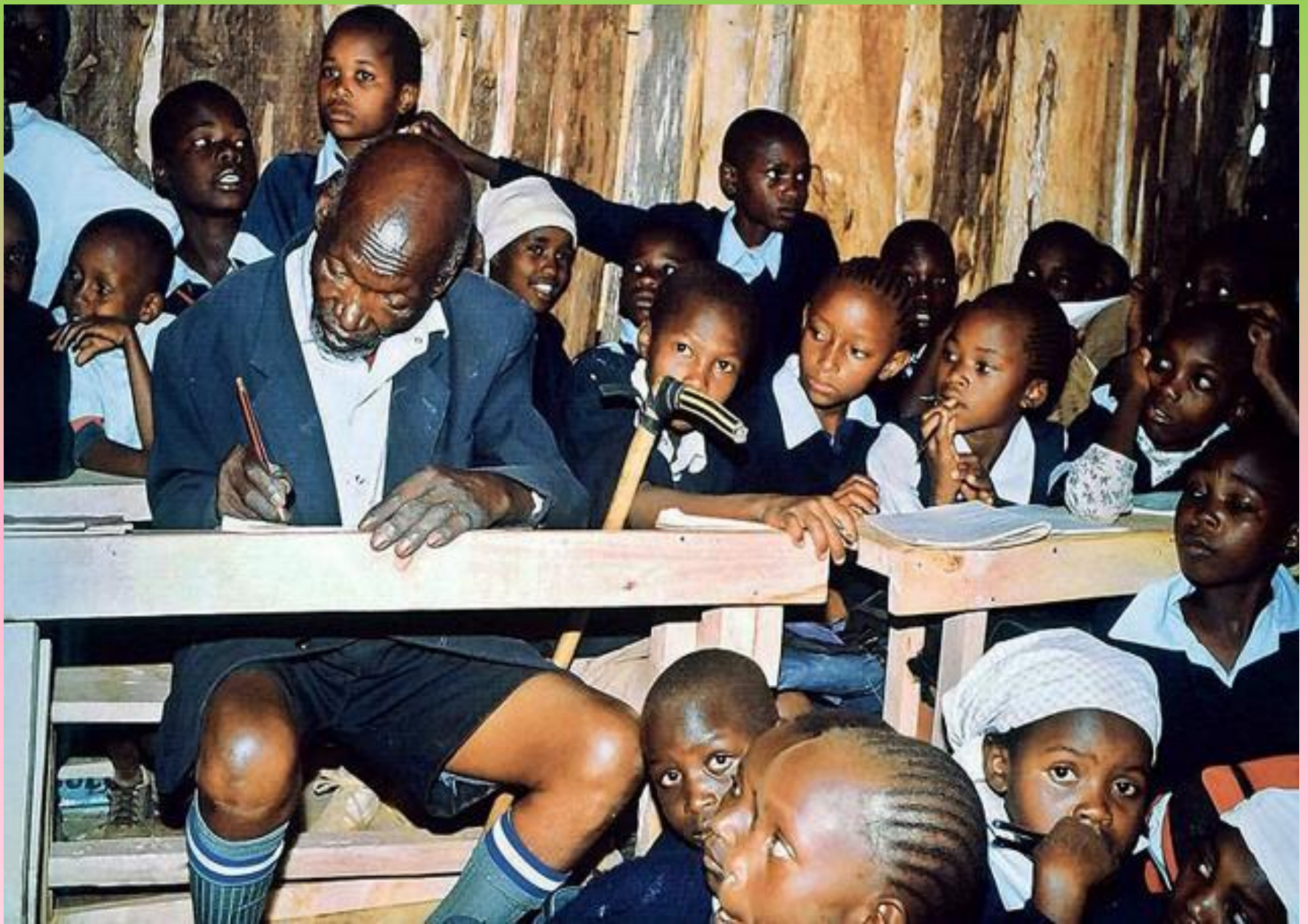


89-летняя Йоханна Кваас из Лейпцига является самой пожилой гимнасткой мира





103-летний Фауджа Сингх — самый старый в мире марафонец



Самый пожилой ученик начальной школы — Кимани Маруг начал учиться в 84 года

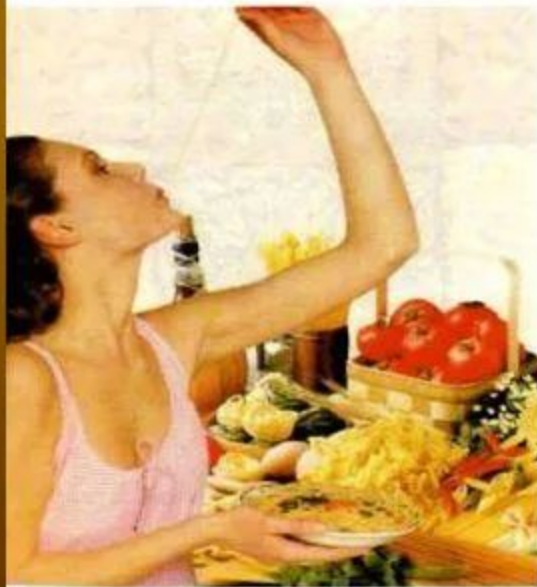


Дороти Давенхилл Хирш посетила Северный Полюс в 89 лет

# СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ

## Рациональное питание

- пища, сбалансированная по макро- и микроэлементам
- правильный баланс в рационе питания растительной и животной пищи
- необходимость пищевых волокон
- регулярность и своевременность питания
- восполнение недостатка макро- и микроэлементов



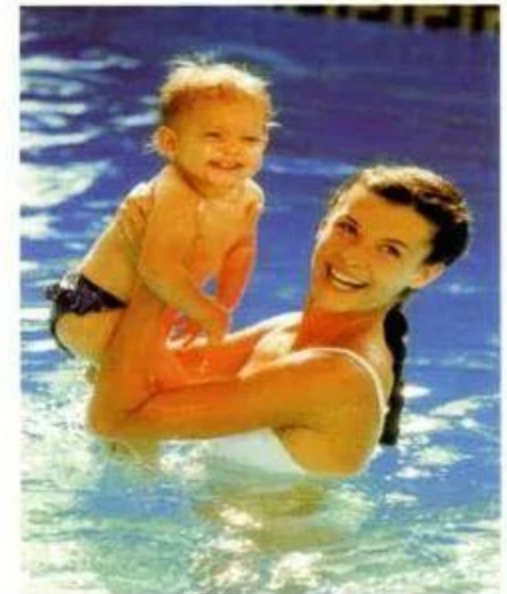
## Преодоление вредных привычек

- алкоголизм
- наркомания
- токсикомания
- курение
- азартные (игровые автоматы) и компьютерные игры



## Повышение защитных сил организма

- закаливание, солнечные ванны, водные и воздушные процедуры, сауна
- массаж
- применение витаминов, адаптогенов, иммуностимуляторов





# Геронтология

- (от др.-греч. γέρων — «старик» и λόγος — «знание, слово, учение») — наука, изучающая биологические, социальные и психологические аспекты старения человека, его причины и способы борьбы с ним (омоложение). Возникла около века назад.





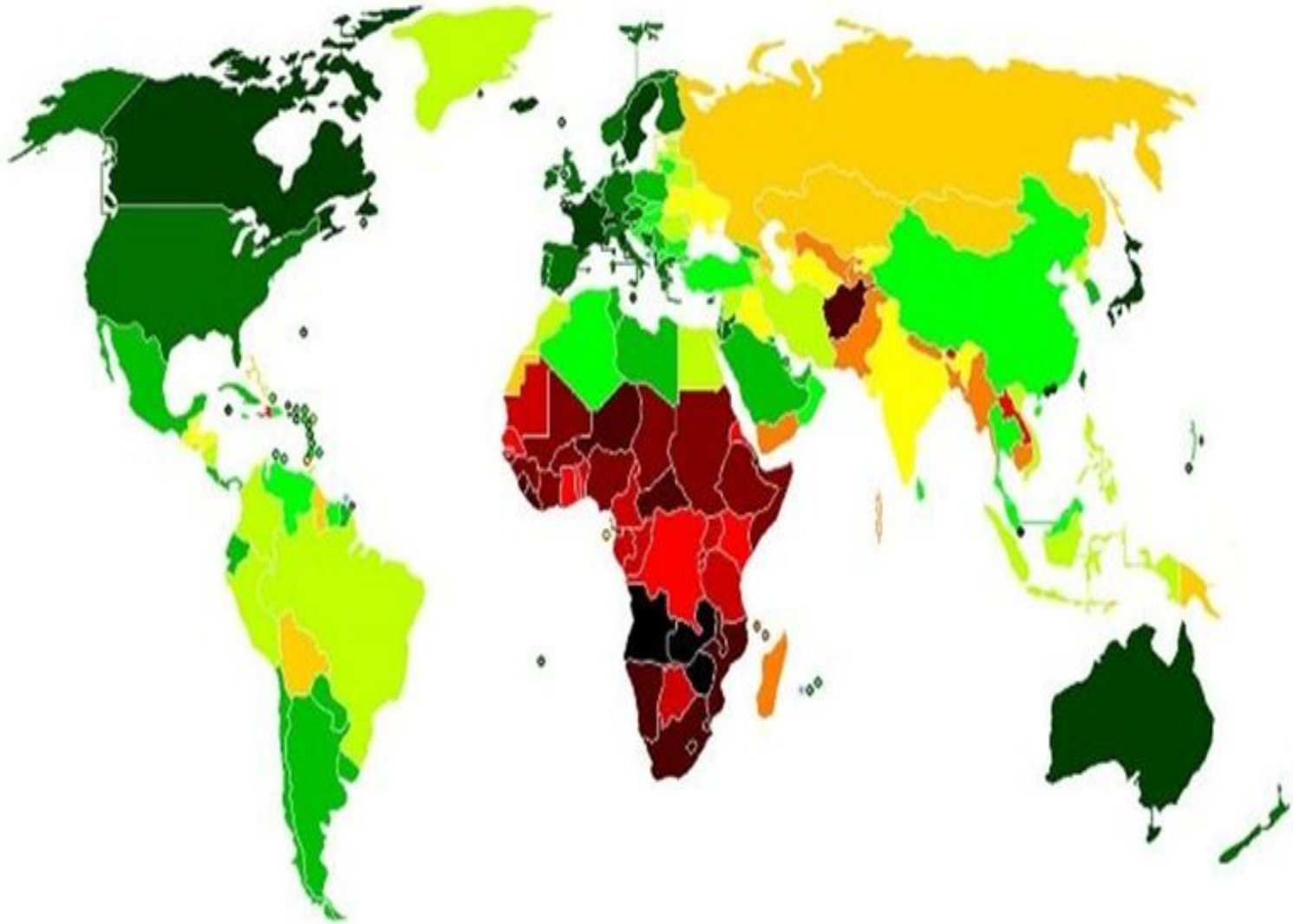




# Средняя продолжительность жизни в разных странах

Карта ожидаемой продолжительности жизни в государствах членах ООН по состоянию на

более 80	80 - 65
77.5 - 80	55 - 60
75 - 77.5	50 - 55
72.5 - 75	45 - 50
70 - 72.5	40 - 45
67.5 - 70	менее 40
65 - 67.5	нет данных



Пожилой человек, это вовсе не старый,  
Это значит, он пожил, мудрость обрёл.  
Просто может быть так..., немного усталый,  
Ведь всегда за собой молодёжь вперёд вёл.

От души он делился опытом, знанием,  
Помогал нам советом, примером своим.  
Так примите от нас «спасибо» с признанием,  
За ваш труд бескорыстный на благо страны!

Этот день отмечает, не только Россия.  
В этот день славим всех, пожилых, мы людей  
И желаем вам старости только счастливой!  
Быть здоровыми, полными новых идей!

