



Движение – это жизнь!

Рекомендации по физической активности для пожилых людей.

регулярные физические упражнения в пожилом возрасте оказывают благотворное воздействие на сердечнососудистую систему, снижая кровяное давление, уровень холестерина и вероятность образования тромбов.



- ✓ упражнения не должны быть слишком напряженными или длительными.
- ✓ одежда и обувь должны быть удобными, прочными.
- ✓ выполнять упражнения надо с удовольствием, не испытывая дискомфорта, желательно под музыку, которая будет улучшать настроение и помогать соблюдать ритм движений.
- ✓ упражнения, выполняемые на свежем воздухе принесут пользу в разы.

Здоровье в наших руках!

ГУК «Смолевичская центральная районная библиотека имени Максима Богдановича»
Отдел обслуживания и информации

**1 ОКТЯБРЯ -
ДЕНЬ ДОБРА И
УВАЖЕНИЯ**

(Буклет)



г. Смолевичи, 2024 год



1 октября отмечается Международный день пожилых людей.

Решение об этом было принято Генеральной Ассамблеей ООН в 1990 году. Сначала День пожилых людей начали отмечать в Скандинавских странах Европы, затем в Америке, а с конца 80-х годов - во всем мире.

Окончательно Международный день пожилых людей был провозглашен Генеральной Ассамблеей ООН в 1990 году, а в Российской Федерации - в 1992 году.

И теперь ежегодно, в золотую осеннюю пору мы чествуем тех, кто все свои силы и знания посвятил своему народу, кто отдал здоровье и молодость молодому поколению.

Об уважении ко всем членам общества, признании их заслуг и значимости их труда говорит тот факт, что в нашей стране, наряду со многими праздниками и памятниками, введен безусловно волнующий и приятный для многих праздник — День пожилых людей.

Эти люди всю жизнь отдали труду, воспитанию детей, которые, приняв у них эстафету, продолжают начатое ими.

Будем благодарны пожилым за все, что они сделали, а многие продолжают делать для общества, для сограждан.

История про бабушек

Две бабушки на лавочке
сидели на пригорке.
Рассказывали бабушки:
У нас одни пятёрки!
У нас – по математике!
И пять – по языку!
Но правила грамматикки
Я плохо волоку!
А я учу историю
И вроде получается.
Лишь даты эти всякие
Мне не запоминаются.
Сидели, обсуждали.
Друг другу жали руки,
Хоть отметки получали
Не бабушки, а внуки.

История про дедушку

Родителям было некогда, и на родительское собрание пошел дедушка. Пришел он в плохом настроении и сразу стал ругать внука

- Безобразие! Оказывается, у тебя по истории сплошные двойки! У меня, например, по этому предмету были всегда пятёрки!
- Конечно, - ответил внук, - в то время, когда ты учился, история была намного короче!

Поэтому, мы хотим, дорогие, пожелать, чтобы ваша история продолжалась как можно дольше, чтобы вас радовали дети, внуки, правнуки...

Чтобы вас чаще радовало теплыми лучами солнышко, а дожди были только теплыми, грибными...

О бабушках и дедушках можно рассказывать очень долго и много.

Мы обращаемся ко всем мальчишкам и девчонкам: любите и цените своих бабушек, дедушек, будьте добрыми, чуткими к ним, не причиняйте боли своими словами и поступками.

Они достойны уважения и признательности. Ведь эти люди, давшие жизнь нашим родителям, вынесли на своих плечах тяжкие испытания судьбы.

Бабушки и дедушки, любимые, не беспокойтесь, никогда мы вас не забудем, никогда вас не бросим.

Спасибо, родные, за вашу заботу и любовь. Спасибо!!!

