

# Питание и труд – здоровье дают

*час здоровья*

Жизнь прекрасна в любом возрасте, ею лишь надо уметь наслаждаться. Особенно в золотом возрасте. Пожилые люди должны постоянно иметь занятия по душе, быть активными в своем возрасте. У человека, поставившего перед собой



далеко идущие цели, появляется второе дыхание, приходит вторая молодость.

18 октября В Межпоселенческой центральной библиотеке им. А.Н Апухтина прошел час здоровья

«Питание и труд – здоровье дают», в рамках клуба «Домашняя Академия». Разговор шёл об основах здорового образа жизни для людей почтенного возраста, а именно о том, что для





сохранения и укрепления здоровья необходимы оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное питание, достаточная двигательная активность, отсутствие вредных привычек, а также позитивное отношение к

жизни.

Заведующая отделом обслуживания Беликова Надежда Михайловна рассказала о некоторых упражнениях для сохранения равновесия, которые желательно



делать ежедневно, упражнения для поддержания моторики, для сохранения памяти тренировки мозга и т.д.

Присутствующие с большим интересом попробовали разные упражнения, рассказали о своих любимых занятиях поздней осенью и зимой, как развивают память и внимание и т.д.

Марк Твен говорил:  
«Возраст — это то, что  
существует в наших мыслях.  
Если вы о нем не думаете —  
его нет». А Гюстав Флобер  
утверждал: «Женщина  
молода до тех пор, пока  
ее любят». Кстати, китайцы



называют лучики в уголках  
глаз хвостом золотой рыбки  
и считают, что чем больше  
и пышнее этот хвост, тем  
добрее и радушнее человек.

