**Декабрь 2021 года –**

**месяц активного долголетия,**

**его слоган «Нам года – не беда!».**

**Активное долголетие** — это состояние социального, экономического, физического и психологического благополучия.

**Сам человек должен принимать участие в сохранении своего здоровья и активного долголетия.**

**Движение** – это действенное и эффективное оружие против старения и болезней, помогающее рационально использовать резервы организма.

Среди многообразных форм физической активности универсальный оздоравливающий эффект имеет ходьба. **«Ходьба – вместо лекарств!»** – утверждают современные ученые. Ходьба повышает функциональный уровень сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, а также укрепляет кости и нормализует вес. Именно она лежит в основе таких оздоровительных методов, как прогулки, ближний туризм, терренкур (ходьба по дорожкам), скандинавская ходьба.

Кроме того, большое значение имеет **питание.** Питание людей старшего возраста должно быть разнообразным и сбалансированным, чтобы стимулировать активность ферментных систем и оказывать антиатеросклеротическое действие. Такими свойствами обладают продукты растительного происхождения и молочные блюда. В то же время, пожилым людям нецелесообразно полностью переходить на растительную пищу, им полезны нежирные сорта рыбы и мяса. Нужно придерживаться «золотой середины» – не переедать и не голодать. Организм любит порядок: есть нужно в установленное время, наиболее рациональным является четырехразовое питание. В старшем возрасте не стоит соблюдать различные диеты, а разгрузочные дни следует проводить только по рекомендации и под контролем врача. Специалисты советуют не увлекаться экзотическими продуктами. Лучшее употреблять выращенные в том регионе, где живет человек, ведь его организм настроен на переваривание именно такой пищи. Сбалансированное правильное питание должно включать в себя все необходимые витамины и питательные вещества, прежде всего, витамин D.

Необходимо следить за объемом потребляемой воды. Ученые рекомендуют пить 1,5-2 литра обычной воды в течение дня.

Для активного долголетия важен **позитивный взгляд на жизнь**. Смех дает силы. Старайтесь радоваться любому успеху – своему, детей, внуков. Вместе с улыбкой придет хорошее настроение.

Составила: старшая медсестра детского сада № 74 Беляева Мария Николаевна