

## Школа активного долголетия



27 сентября 2018 года, в преддверии Дня пожилых людей, на базе ресурсного центра оздоровительных технологий БУ «Городская клиническая больница №1» Минздрава Чувашии состоялась Школа активного долголетия.

Участники школы начали осваивать навыки системы построения здорового образа жизни.

Терапевт центра Петрова Наталия Валерьевна проинформировала участников о том, как сохранить здоровье и повысить качество жизни в пожилом возрасте.

Студенты 3 курса специальности Сестринское дело в рамках освоения модуля Профилактическая деятельность приняли участие в проведении мероприятия: были подробно рассмотрены формы, этапы, методика организации занятий Школы с целью овладения умениями и навыками проведения профилактических мероприятий и обучения населения принципам здорового образа жизни.

Приоритетами профилактики болезней и преждевременной старости являются: рациональное питание, здоровый сон, активное общение, активный отдых, умеренная физическая активность, закаливание. Нельзя забывать о важности психологического здоровья людей серебряного возраста.

Активное долголетие вполне достижимо при условии, что каждый станет творцом собственного здоровья.



Преподаватель МДК терапевтического профиля  
Н.П.Шмелева