

Раздаточный материал для участников технологии

Как оставаться вечно молодым?

Будьте активны - физически и интеллектуально



Старость - это не повод сидеть на скамейке и лежать на диване. «Серебряный возраст» открывает перед человеком новые перспективы - нужно только уметь их увидеть и захотеть ими воспользоваться. Займитесь тем, на что у вас раньше не хватало времени.

Ищите цель жизни



Для долгой жизни необходима правильная мотивация - обычно долго живут те, кто помогает другим, а не живёт для себя.



Наслаждайтесь

Среди долгожителей почти нет аскетов. Все они стараются получать от жизни удовольствие, при этом ограждая себя от излишеств.



Не ставьте рекордов

Пытаясь догнать уходящую молодость, многие начинают бегать марафоны или истязать себя в спортзале. Это опасно. В старшем возрасте чрезмерные физические нагрузки вредны. После 50 рекомендуются виды спорта с щадящей нагрузкой - плавание, танцы, энергичная ходьба.

