

# Раздаточный материал для участников технологии

## Как оставаться вечно молодым?

### Будьте активны - физически и интеллектуально

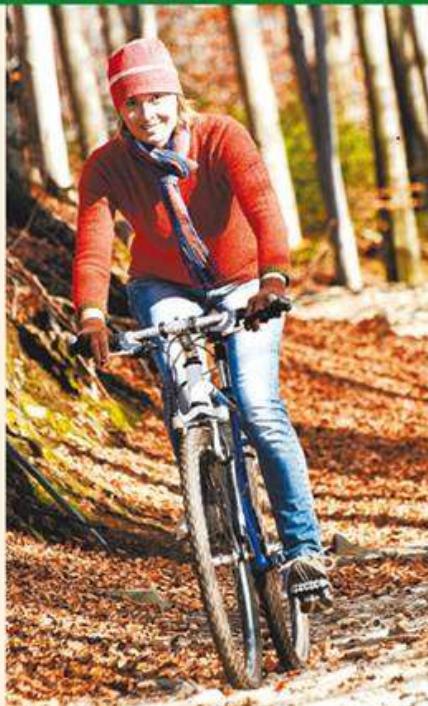


Старость - это не повод сидеть на скамейке и лежать на диване. «Серебряный возраст» открывает перед человеком новые перспективы - нужно только уметь их увидеть и захотеть ими воспользоваться. Займитесь тем, на что у вас раньше не хватало времени.

### 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.

