**Международный день пожилых людей 2019**

* [**1 октября**](https://calend.online/holiday/day/1-10/)**, вторник**

Далеко не каждый в молодости задумывается о том, что ждет его через несколько десятков лет. Современное общество привыкло жить сегодняшним днем, работая не на перспективу, а на настоящее. В погоне за карьерой и установлением своего статуса мы забываем оказать внимания тем, кто этого по-настоящему заслуживает — нашим дедушкам и бабушкам, родителям в возрасте, зачастую доживающим жизнь в одиночестве.

У пожилых граждан достаточно много проблем, которые общественность старается не оставить без заслуженного внимания. В большинстве государств существуют специальные фонды и программы социального уровня в поддержку пенсионеров. В дополнение к этому относительно недавно утвердилось тематическое событие — международный день пожилых людей, призывающий оказывать старшему поколению посильную помощь и внимание. Во всем мире его отмечают [1 октября](https://work-calendar.ru/holiday/day/1-10/).

История учреждения памятной даты

В 1982 году состоялась первая известная Ассамблея всемирного масштаба в Вене, затрагивающая проблемы старения. На мероприятии был принят определенный план действий в рамках разряжения сложившейся ситуации. В этом же году проект утвердила Организация Объединенных Наций. Считается, что его основная направленность — бесперебойное обеспечение уходящему поколению возможности жить и совершать любую деятельность в достойных, а главное безопасных условиях, продолжая при этом осуществлять свои гражданские права и участвовать в жизни всего общества. В 1990 году ООН признала эти вопросы социально острыми и постановила учредить международный день пожилых людей.

Согласно сведениям интернациональных независимых организаций на данный момент на планете насчитывается около 700 миллионов человек престарелого возраста, относящихся к категории граждан старше 60 лет. 30 миллионов из них живут в России. Предполагается, что к 2050 году общая численность резко возрастет, достигнув отметки в 2 миллиарда.



Все эти люди нуждаются в постоянной поддержке. Разработанный ООН план предполагает ее осуществление по трем основным направлениям:

* Обеспечение возможности участия пенсионеров в процессе развития и становления общества, его основных событиях;
* Высоки уровень здравоохранения в сегменте пожилых граждан;
* Создание и поддержание оптимальных условий для жизнедеятельности и труда указанной группы.

Такие предписания далеко не универсальны и требуют доработки в рамках определенной ситуации в отдельном государстве. Осуществления проекта и его особенности зависят напрямую от возможностей и условий стран.

Обычаи и традиции праздника: как дата отмечается в странах мира

Основные мероприятия торжества имеют благотворительную основу и связаны со сбором денежных средств в рамках помощи социально незащищенной категории граждан. Для них организуются концерты, крупные развлекательные программы, спектакли и даже выставки в театрах. Все это делается с одной целью - организовать полноценное и позитивное времяпровождение пожилых людей. Фонды и их члены пытаются привлечь внимание неравнодушных россиян к проблемам, сложившимся в современном обществе.

Однако, не стоит забывать о том, что о благосостоянии старшего поколения стоит заботиться не раз в году, а ежедневно. Всю свою жизнь большинство из них работало на благо общества, и теперь пришел наш черед обеспечить им достойную старость.

Как сказала одна известнейшая актриса: «В пожилом возрасте есть свои достоинства. Я смотрю на молодых и думаю, что, такой как они – я была, а смогут ли они стать такими, как я?». Прекрасная иллюстрация праздника День пожилого человека. Все мы когда-то станем «возрастными» и столкнемся с проблемами данного периода жизни. Чтобы решить их, обратить внимание общества на людей, которым «давно за» проходит Всемирный день пожилых людей.

Дата торжества 1 октября. Можно смело поздравлять всех бабушек, дедушек, тетушек и прочих родственников, а также незнакомцев преклонного возраста Все те, кому мы обязаны мудростью и знаниями – наши родители, бабушки и дедушки и другие пожилые родственники. Не проходите мимо стариков на улицах, в магазинах – им нужна наша помощь. Дарите теплое слово, многие из них давно не слышали душевных поздравлений.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ДРУГИХ СТРАНАХ Дата праздника есть практически в каждой стране. Генеральная Ассамблея ООН 14.12.1990 году приняла решение и установила 1 октября – Международным днем пожилого человека. Сначала дату отмечали в Европе, где уровень жизни выше других стран. Затем официальный День пожилых людей распространился по миру. Например, в Японии – это День уважения к престарелым, в Америке – День бабушек и дедушек. В Китае отмечают Праздник двойной девятки. Дело в том. Что дата выпадает на 9 день 9 месяца по лунному календарю, двойной номер Ян – это важный день. Также 1 октября праздник отметят в Украине, Беларуси, Латвии, Молдове, Азербайджане.

СИМВОЛИКА, ИСТОРИЯ И ЗНАЧЕНИЕ ПРАЗДНИКА

Если посмотреть на картинки на День пожилого человека, видно несколько символов. Зарубежные открытки взяли символом земной шар на белом фоне, который обнимают колосья пшеницы. В России символ на День пожилого человека – руки, вернее, открытая ладонь. Ладонь символизирует обычные руки, которые умеют утешать и помогать, делать важные дела и преодолевать все преграды



Задача и значение праздника – не оставлять стариков в одиночестве. Пожилой возраст – это не приговор. Р. Толкиен написал самый знаменитый роман, будучи в весьма почтенном возрасте, а одной из альпинисток, покорившей Эверест, накануне исполнилось 89 лет. Давно прошли те времена, когда стариков и слабых детей оставляли умирать, сегодня нравы намного более гуманные. Но, к сожалению, все чаще старики остаются в одиночестве. И задача Дня пожилого человека – еще раз указать общественности всего мира, как хрупка и необходима жизнь всех людей. Официально праздник начал свое существование с 1994 года. Сегодня торжества проводятся скорее в камерном варианте, без пышных торжеств и громких речей. Но это не умаляет значимости даты. Социальные службы и активисты приурочивают к дате проведение различных благотворительных акций. В городах организуют концерты и конкурсы. Клубы для людей в возрасте от 60 лет давно стали распространенным явлением. Но самое главное торжество пройдет дома, в семье, в кругу близких и родных. Ведь так важно, чтобы рядом за одним столом сидело сразу несколько поколений семьи – от прабабушек до правнуков.

ФАКТЫ О ПОЖИЛЫХ ЛЮДЯХ Мировая общественность проводит праздник каждый раз под новым лозунгом. Например, в 2011 году выбрали тему глобального старения мира. **И это суровая правда жизни – в мире на 3 людей 64 лет приходится всего 1 в возрасте 16 лет.** В 2012 году тема – будущее глазами пожилых людей. А вы знали что: Рекомендуем к прочтению: Какого числа отмечают День воздушного флота России Основатель KFC в пору расцвета бизнеса отметил 60-лет, только в этом возрасте его рестораны стали приносить доход.

В 1940 году прошла персональная выставка художницы, которой исполнилось 80 лет. И это была ее первая выставка. Г. Уэллс в 76 лет завершил научную работу и получил ученую степень в Лондонском университете. Р. Рейган стал президентом в возрасте 70 лет. В Норвегии тема заботы о пенсионерах и праздник с таким же названием часто используется в предвыборных компаниях. Как правило, побеждает та партия, которая выбирает программой развития заботу о пожилых людях.



День пожилого человека принято отмечать повсеместно в первый день второго осеннего месяца - 1 октября: это торжество имеет международный статус. Кстати, дата выбрана неслучайно: бытует мнение, что старость - это золотое время, осень, как известно, тоже называют золотой порой, поэтому и было решено выделить старшему поколению специальный день в самый разгар осеннего сезона.
В 2019 году мир будет праздновать 29-й День пожилого человека по счету. Торжество, как обычно, намечено на 1 октября, в текущем году это понедельник.
Главное целью этого дня является обратить внимание всех обитателей планеты на проблемы и трудности, с которыми сталкиваются люди пожилого возраста. Кстати, у праздника даже есть свой логотип. Он представляет собой раскрытую ладонь - символ доброты и помощи.

**История**

Впервые люди задумались о возможности создания праздника для пожилых людей практически в самом конце XX века, а именно в 1970-х годах. Такая идея пришла в голову исследователям, которые занимались вопросами старения населения Земли и изучали влияние людей старшего поколения на экономику.
Отмечать же праздник начали скандинавы. Через какое-то время и в США решили выделить для пенсионеров специальный день в году. А вскоре торжество приобрело международный статус. Произошло это знаковое для всех престарелых людей планеты событие в декабре 1990 года. Именно тогда Генассамблея (ГА) ООН приняла резолюцию 45/106, в которой постановила считать первый день второго осеннего месяца Международным днем пожилых людей.
А через год ГА определила принципы всемирной организации в отношении престарелых граждан (резолюция 46/91), а спустя еще год утвердила декларацию по проблемам старения (резолюция 47/5). Тогда же мир отмечал 10-летие Международного плана действий по проблемам старения, принятый в Вене. Основная цель этого документа - предоставить старикам гарантии экономического и социального обеспечения.
И именно в 1992 году чествовать старшее поколение в первый день второго осеннего месяца решила и Россия: праздник россияне начали отмечать после появления постановления Президиума Верховного Совета (ВС) «О проблемах пожилых людей».

КАК ПОЗДРАВИТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Конечно, самое лучшее поздравление на День пожилого человека – ваша любовь, внимание и забота. К этой дате приурочивают проведение школьных внеклассных уроков. В детских садах выбирают и учат на День пожилого человека песни для детей, а потом проводят концерты для бабушек, дедушек.



Реклама 11

Ребятишки делают открытки ко Дню пожилого человека своими руками, чтобы вручить своим самым любимым на свете родным и близким людям. Если нет никаких особых талантов, испеките торт, позовите к чаю всех соседей по площадке, соберитесь во дворе дома и устройте веселые конкурсы в День пожилых людей, пойте песни и заряжайтесь позитивом. Праздник должен быть добрым, щедрым и радостным



ПОЗДРАВЛЕНИЕ С ДНЕМ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Что может быть важнее людей, которые знают так много об этой жизни, обладают мудростью, опытом, добротой? Дорогие главные люди Земли, с праздником! Будьте всегда одарены заботой, уважением, пониманием не только близких, но и окружающих людей. Пусть в душе живет гармония, а в сердце поют соловьи. Пусть будет время и повод для любимых дел, отдыха и наслаждения жизнью. Пусть родные любят и почитают. Здоровья!

Поздравляю с Международным днём пожилых людей. Желаю каждый раз просыпаться с доброй мыслью, каждый день встречать с радостной улыбкой. Пусть сердце не устанет мечтать и любить, пусть душа наполняется счастьем и отрадой, пусть как можно чаще случаются чудеса и тёплые встречи с дорогими людьми. Здоровья Вам, уважения окружающих и мира.

В Международный день пожилых людей хочу, прежде всего, выразить своё уважение и почтение, а также пожелать добрых лет здоровья, блага и достатка. Пусть дни жизни неспешно ведут свой счёт, радуя счастливыми встречами, улыбками близких и приятными сюрпризами от дорогих людей. Вы — чистый источник, наполненный жизненной мудростью, опытом и знаниями. Желаем крепкого здоровья, чтобы вы и дальше делились с младшими поколениями всем тем, что приобрели за всю жизнь. С праздником!

 

**Интересные факты**

Ректор Общественного университета здравосозидания Минска В. Каменков считает, что обучение компьютерной грамотности очень положительно влияет на деятельность мозга людей в возрасте. Вместе с дозированной мышечной нагрузкой и правильным питанием это обеспечивает поддержание необходимого баланса в организме и даже замедляет старение. Тот факт, что малообразованные люди стареют гораздо быстрее, подтвердили и исследователи Университетского колледжа Лондона.



**Анкета (опросник) по самооценке здоровья по В. П. Войтенко**

1. Беспокоит ли Вас головная боль?

2. Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого шума?

3. Беспокоит ли Вас боль в области сердца?

4. Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?

5. Считаете ли Вы, что у Вас ухудшился слух?

6. Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?

7. Уступают ли Вам младшие место в городском транспорте?

8. Беспокоит ли Вас боль в суставах?

9. Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды?

10. Бывают ли у Вас периоды, когда из-за волнений Вы теряете сон?

11. Беспокоит ли Вас запор?

12. Беспокоит ли Вас боль в области печени (в правом подреберье)?

13. Бывают ли у Вас головокружения?

14. Стало ли Вам в настоящее время сосредотачиваться труднее, чем в прошлые годы?

15. Беспокоит ли Вас ослабление памяти, забывчивость?

16. Ощущаете ли Вы в различных частях тела жжение, покалывание, «ползание мурашек»?

17. Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?

18. Держите ли Вы для себя в домашней аптечке один из следующих медикаментов: валидол, нитроглицерин, сердечные капли?

19. Бывают ли у Вас отеки на ногах?

20. Пришлось ли Вам отказаться от некоторых блюд?

21. Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?

22. Беспокоит ли Вас боль в области поясницы?

23. Приходилось ли Вам употреблять в лечебных целях какую-нибудь минеральную воду?

24. Можно ли сказать, что Вы стали плаксивым?

25. Вы перестали бывать на пляже?

26. Считаете ли Вы, что стали менее работоспособны, чем прежде?

27. В Вашей жизни исчезли периоды, когда Вы чувствуете себя радостным, возбужденным, счастливым?

28. Как Вы оцениваете состояние своего [здоровья](http://valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/487-opredelenie-ponyatiya-zdorove-priznaki-i-pokazateli-individualnogo-zdorovya) (хорошее, удовлетворительное, плохое или очень плохое)?

На первые 27 вопросов предусмотрены ответы «да» или «нет». Подсчитайте количество ответов «да» и прибавьте к ним 1 балл, если на последний вопрос дан ответ «плохое» или «очень плохое». Итоговая величина индекса самооценки здоровья даст количественную характеристику здоровья, равную 0 при «идеальном» здоровье и 28 при «очень плохом».

# Форма отчета анкетирования по самооценке здоровья

# Всего человек:

# В т.ч.:мужчин –

#  женщин -

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка здоровья | Мужчинкол-во | ЖенщинКол-во | Всего человек | Среднее кол-во баллов |
| хорошее |  |  |  |  |
| удовлетворит. | . |  |  |  |
| плохое |  |  |  |  |
| очень плохое |  |  |  |  |