

Муниципальное бюджетное учреждение культуры города Тулуна
«Централизованная библиотечная система» библиотека-филиал №1

«Триколор здоровья»

Мозговой штурм

Сценарий для конкурса «Лучший сценарий культурно-просветительского мероприятия для людей пожилого возраста (60+)»

Автор: Маликова Анна Васильевна,
библиотекарь

Тулун, 2020

Содержание:

Цели и задачи сценария

Основной сценарий

Приложение №1 информационные карточки

Приложение №2 Список литературы для раздачи участникам

Приложение №3. Анкета участника

Мозговой штурм «Триколор здоровья»

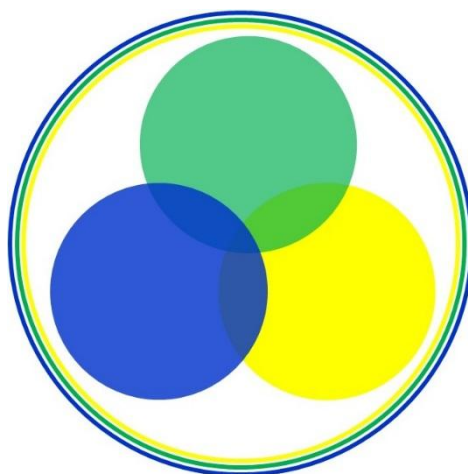
Цель: информационная помощь в вопросах здорового образа жизни для пожилых людей при помощи живого общения и книг.

Задачи:

1. Организация книжной выставки по здоровому образу жизни и психологии.
2. Изучение материалов из книг. Составление информационных карточек.
3. Составление списка рекомендованной литературы.
4. Подготовка раздаточного материала (цветные карточки, информационные карточки, список литературы).

Ожидаемые результаты:

- Мероприятие послужит информационной подушкой в вопросах здорового образа жизни для пожилых людей.
- На основе информации, полученной в ходе «живого» общения, можно спланировать дальнейшую работу библиотеки в этом направлении. Пригласить специалистов, опираясь на проблемы и интересы участников или организовать цикл мероприятий в определенном направлении.
- Позиционирование чтения и книг, как помощников и советчиков по здоровому образу жизни.
- Организация клуба по интересу для пожилых людей под брендом «Триколор здоровья».



«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам». Сократ
«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства»

Д. Леббок.

«Не надейтесь, что врачи... сделают вас здоровыми. Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту. А дальше учитесь полагаться на себя». Николай Амосов.

Из высказываний мудрых людей мы видим, чтобы быть здоровым надо самому приложить много усилий, поменять свои привычки. Ведь пока мы молоды, наше здоровье так же относительно в порядке. Однако с возрастом физическое состояние и самочувствие не всегда будет идеальным и не все причины нездоровья способны устранить врачи. Так как сохранить бодрость в любом возрасте и при этом не переусердствовать? Что такое здоровье? Только ли здоровье тела?

(обсуждение).

Как мы уже выяснили, здоровье это 3 составляющих в жизни человека – физическое здоровье тела, психологическое или ментальное здоровье души и социальное благополучие. Все три составляющие очень важны, но для каждого человека одно из направлений более важное.

Давайте проведем тест. Перед вами три карточки разных цветов, расположите цвета по степени приязни, не привязывая выбор ни к чему – ни к одежде, ни к цвету в интерьере. Интуитивно!

Поможет в этом нам спокойная, медитативная музыка. Не торопитесь. Настройтесь!

Звучит музыка

Все цвета имеют свое излучение и воздействуют на разные участки мозга человека. Интуитивно мы выбираем тот цвет, который влияет на волнующие и интересующие нас проблемы.

Синий - это цвет спокойствия, он нравится тем, кто жаждет мира и комфорта, стремятся к организованному и упорядоченному образу жизни. Предпочтение этого цвета может говорить о том, что для вас сейчас более важно психологическое здоровье.

Зеленый - это цвет здоровья, зарождение новой жизни. Данный цвет также хорош для заживления ран, снижения артериального давления, активизации иммунитета. Именно поэтому во многих больницах и санаториях стены выкрашены в зеленый. Тот, кто выбрал этот цвет стремится к физическому здоровью тела.

Жёлтый – это цвет радости, теплоты, оптимизма. Активный цвет, способствующий общению. Тот, кто выбрал этот цвет хочет перемен в жизни, умеет общаться, уверен в себе, социально активен. Для него важно социальное благополучие.

Давайте разделимся на цветовые группы, по первому выбранному цвету.

Каждой группе выдается 27 карточек с понятиями и действиями, связанными со здоровым образом жизни. Выберите 9, подходящих для вашей ниши: физическое здоровье (зеленый), психическое или ментальное здоровье (синий), социальное благополучие (желтый).

«Здоровые» продукты

Разнообразие рациона

Питание, с учетом хронических заболеваний

Соблюдение питьевого режима

Прием пищи 4-5 раз в день

Учет калорийности продуктов

Режим физической активности

Консультация врача (для учитывания противопоказаний по питанию и физическим упражнениям)

Отказ от алкоголя, курения

Любопытство
Умственная деятельность (кроссворды, мозговые игры)
Практика различных техник расслабления
Чтение книг
Творческая деятельность
Полноценный сон
Уход за внешностью
Избегать стрессовых ситуаций
Оптимизм
Хорошие друзья
Участие в коллективных мероприятиях
Посещение библиотеки
Семейное общение
Социальные сети
Скайп
Человеколюбие
Дружеские чаепития
Волонтерство, помощь

А теперь давайте проверим.

(на магнитной доске в столбики расположены карточки по цветам).

Некоторые из карточек могут находиться в любой колонке. Например, оптимизм, творческая деятельность. Ведь все три основы здоровья невозможны друг без друга, они тесно переплетаются.

А сейчас время мозгового штурма. Давайте разберем более подробно те понятия и действия, которые вам интересны.

(живое общение)

Примерные вопросы и темы:

«Здоровые» продукты – это...

Разнообразие рациона в чем заключается?

С какими заболеваниями рекомендуются особенное питание?

Как посчитать калории?

Почему рекомендуется есть 4-5 раз в день и в чем особенность такого режима?

Всем ли показана физическая активность?

Как научиться расслабляться?

Как понизить уровень стресса?

Содержание сахара в привычных продуктах?

Серебряное волонтерство. Что я могу сделать?

Социальные сети, скайп – как научиться?

АКТУАЛЬНО. Вирусные заболевания – это... Правила поведения при заболевании вирусной инфекцией. Профилактика.

В обсуждении и для раздачи использовать информационные карточки (Приложение №1) и список литературы (Приложение №2).

Заключение:

Поверьте, выход на пенсию – это не последний этап нашего существования. Взгляните на это по-другому, ведь жизнь пожилых людей может быть разнообразной и интересной, все в ваших руках! А мы вам в этом поможем.

Ваша жизнь может быть жизнерадостной и яркой, если вы сделаете своим девизом жизнь под «Триколором здоровья».

Пожалуйста, заполните анкету, которая поможет нам сформировать дальнейший план работы «Триколора здоровья». (приложение №3).



Информационные карточки для обсуждения со списком рекомендованных книг, которые можно взять в библиотеке:

«Здоровые» продукты. Разнообразие рациона. Питание, с учетом хронических заболеваний. Учет калорийности продуктов.

В пожилом возрасте питание должно быть рациональным: его выстраивают так, чтобы исключить избыток калорий, обеспечить организм питательными веществами и витаминами, поддержать его. Правильно составленная диета помогает нормализовать пищеварение, исключить проблемы со стулом, снизить уровень сахара в крови, улучшить активность и самочувствие. После 65 лет стоит постепенно ограничивать калорийность блюд. Человек становится менее активным, тратит меньше энергии, появляется риск набора лишнего веса. В пожилом возрасте максимальная суточная калорийность должна составлять 1800-2100 ккал. Доминирующими должны стать белковые продукты (лучше рыба и растительный белок), молочные нежирные продукты. Животные жиры сокращают, так как они активизируют холестериновый обмен. Уменьшают объем углеводов. Лучше, если они будут «медленными» (крупы, фрукты, продукты, богатые клетчаткой). Сахар, мучное, сладости лучше исключить. Острое, соленое, жирное, копченое, жареное тоже под запретом или с осторожностью.

Книги – Кудеров М. «Книга зожника», Астамирова Х. «Настольная книга диабетика», Штукина Л.В. «Сахароснижающие растения и вкусные блюда», «Здоровое питание. Здоровый образ жизни», Евдокименко П. «Чтобы было 120/80», Тихонова И. «100 идей, продлевающих молодость»

Соблюдение питьевого режима

Геронтологи-врачи рекомендуют контролировать потребление жидкости. В пожилом возрасте физиологическая потребность составляет около 1,5 л в день. Около 40% из них приходится на еду. Остальной объем нужно выпивать в течение дня в виде воды, травяного чая или отвара, компота, слабого чая. Норму потребления жидкости должен определять лечащий терапевт с учетом состояния почек. Пить нужно так, чтобы исключить риск обезвоживания или появления отеков. Не нужно выпивать много воды одновременно, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце: лучше пить жидкость в течение дня небольшими порциями.

Книги - Кудеров М. «Книга зожника»

Режим физической активности.

По данным ВОЗ взрослые люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю физическим занятиям средней интенсивности. При возможности лучше увеличить до 300 минут. Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут. Людям с особыми нарушениями здоровья, такими как сердечно-сосудистые заболевания и диабет, могут потребоваться дополнительные меры предосторожности и медицинские рекомендации, прежде чем они будут пытаться достигнуть рекомендуемые уровни физической активности для пожилых людей, но заниматься они не только могут, но и должны.

Преимущества физической активности для пожилых людей:

Они имеют более низкие показатели смертности от всех причин, ишемической болезни сердца, высокого кровяного давления, инсульта, диабета 2 типа, рака толстой кишки и молочной железы, более высокий уровень сердечно-сосудистого, дыхательного и мышечного здоровья, более здоровые массу тела и состав тканей; сталкиваются с меньшим риском падений и имеют лучшую когнитивную функцию.

Виды физической активности: ходьба, скандинавская ходьба, утренняя зарядка с учетом хронических заболеваний, плавание, велосипед и бег после консультации с врачом.

Книги - Кудеров М. «Книга зожника», Бубновский С. «Перезагрузка. Как повысить качество жизни», «Здоровые сосуды», «Правда о тазобедренном суставе. Жизнь без боли», Дикуль В. «Если болят локти и колени», Липень А. «Йога для позвоночника и суставов», Борщенко И. «Как вернуть молодость суставам», «Изометрическая гимнастика».

Любопытство подталкивает нас к невинным исследованиям, как в детстве. Наш мир может вновь освежиться, мы можем совершенно другими глазами посмотреть на него, увидеть вещи, перед которыми мы благоговеем и которым удивляемся. Задача становится все любопытнее и любопытнее. Заново посмотреть на этот мир, пока мы его не покинули. Любопытство дает возможность не потерять интерес к жизни. Когда вы идете в магазин, где стоят в витринах горшки или предметы искусства, спросите, как они изготавливались. Идите в библиотеку и изучите тему, о которой знаете совсем немного. Купите на распродаже старый телефон и разберите его – разве вам не было всегда любопытно, как он устроен? Как раз сейчас, когда есть время, можно исследовать и исследовать...

Практика различных техник расслабления.

Утомленность в конце дня, раздражение, нетерпеливость, бессонница, беспокойство по любым мелочам, тревожность в целом. Что поможет? Расслабление. Самое время научиться снимать напряжение посредством упражнений на релаксацию. Есть достаточно много техник, которые можно выполнять в домашних условиях.

Книга – Барри К. «Медитация. Все секреты и техники», Диспенза Д. «Сила подсознания. Или как изменить жизнь за 4 недели».

Чтение книг. Ни одна другая нагрузка не является настолько полноценным и универсальным упражнением для мозга, как чтение. Никакие шахматы, логические задачи и решения кроссвордов не обеспечат такой нагрузки, ибо задействуют куда более ограниченные участки мозга. Тридцать минут чтения в день снижают, например, риск развития Альцгеймера у здоровых пациентов старше сорока пяти лет почти на треть. Библиотерапия, чтение — отличный способ отвлечься от забот и проблем, которые не дают радоваться жизни. Отдышаться, осмыслить происходящее, выбраться из суевы повседневности. И найти решение!

Порой наш мозг настолько перегружен, что тревожные мысли о делах совершенно не дают уснуть, несмотря на то, что мы очень устали очень сложно расслабиться. Чтение — идеальная таблетка от бессонницы, не имеющая побочных эффектов.

Истории, рассказанные другими людьми, вдохновляют на свершения. Великие цели, смелые мечты, добрые дела. Книги способны подарить крылья!

Книги по библиотерапии: серия книг «Куриный бульон для души».

Творческая деятельность. Творческая активность дарит пожилым людям самое важное — жизненные силы и желание жить. Для человека, занимающегося любимым делом, не существует возраста. Увлечение интересным занятием помогает пожилым людям с пользой проводить время, не думать о плохом и — главное — сохранять на достойном уровне интеллектуальную и физическую форму. А потому специалисты сходятся во мнении, что творчество является одним из секретов долгой жизни.

Книги — Силиг Т. «Креатив по правилам», Йохансен С. «Секреты жизни с стиле Хьюгге», «1000 идей для рукоделия», «Полная энциклопедия лоскутного шитья», «Стильные шторы», «Полный курс быстрого шитья», журналы «Креатив», «Мастерица», «Рукоделие», Тихонова И. «100 идей, продлевающих молодость»

Полноценный сон. Недостаток отдыха или сна может привести к психологическим и медицинским проблемам. С возрастом его продолжительность уменьшается, но пожилой человек чувствует себя нормально, это может быть не бессонницей, а естественным изменением режима сна. Если же после пробуждения чувствуется усталость, вялость, нежелание вставать — это уже недостаток полноценного сна. Что можно сделать, чтобы улучшить его? В этом помогут техники расслабления пред сном, правильное питание, борьба со стрессом, дневная двигательная активность.

Книги - Кудеров М. «Книга зожника», «Здоровое питание. Здоровый образ жизни»

Уход за внешность. Практика ухода за собой оказывает положительное влияние на психическое здоровье, облегчает социальные взаимодействия. Убедитесь, что вы принимаете душ каждый день, пользуетесь дезодорантом, чистите зубы два раза в день, носите чистую, выглаженную одежду, моете руки и при необходимости бреетесь, причёсываетесь. Эти привычки личной гигиены повышают уверенность и самооценку.

Книги - Тихонова И. «100 идей, продлевающих молодость».

Избегать стрессовых ситуаций. Оптимизм. Пожилые люди в силу неустойчивости эмоциональной и психологической попадают в группу риска, наиболее подверженных стрессу людей. Стресс –это проблемы с пищеварением, затрудненное дыхание, развитие гипертонии и одышки, нарушения сна и частые головные боли, а также хроническая усталость и ощутимая раздражительность. Множество внешних факторов влияет на это. Что же можно сделать самому – минимизировать просмотр передач, которые вызывают пессимистический настрой (новости, боевики и т.п.); заняться отвлекающими от мыслей делами (творчество, физическая активность, занятия с внуками, помощь другим людям); слушать музыку; посетить музей, выставочный зал и т.п.; пообщаться с позитивными людьми; почитать книги психологического характера. **БЫТЬ ОПТИМИСТОМ!** Избегать негативных мыслей и ситуаций, запоминать счастливые моменты своей жизни. Работать над собой, уметь меняться.

Книги – Рубин Г. «Хорошие привычки – плохие привычки», Свияш А. «Улыбнись пока не поздно», Бернетт Д. «Счастливый мозг», Некрасов А. «Живые мысли».

Умственная деятельность (кроссворды, мозговые игры)

Книги – Литвак М. «10 методик развития мышления и памяти».

Андреев О.А. «Тренировка памяти», Могучий А. «Самая полная книга-тренажер для развития мозга!».

Социальная активность.

Большинство людей ассоциируют окончание трудовой деятельности с беспомощностью, болезнями, скучной и однообразной жизнью. Нервозность данной ситуации не приведет ни к чему хорошему, ведь она является основой и первопричиной всех болезней. Не заостряйте внимание на том, что вы сделать уже не можете. Ваша жизнь станет легче, и в старости будет немало приятных моментов, если вы будете сохранять положительный настрой. Что можно сделать для продолжения и улучшения своей социальной жизни?

1. Прогулки и общение с внуками, детьми.
2. Посильная помощь (не напрягаясь и не забывая о себе) в воспитании внуков.
3. Запишитесь в библиотеку, где можно не только взять книгу, но и поучаствовать в различных мероприятиях.
4. Можно устроиться на работу на неполный рабочий день.
5. Волонтерство на прежнем месте работы или на общегородское благо.
6. Научитесь пользоваться интернетом, социальными сетями, подключите скайп, что поможет вам общаться с родственниками и друзьями на расстоянии.
7. Вступите в общественную организацию города, там же вы можете найти друзей-единомышленников.
8. Запишитесь в творческую студию.
9. Вспомните, чем вы хотели заняться, когда работали, но не было времени.
Воплотите свою мечту сегодня! Нет ничего невозможного! Надо просто захотеть!

Книги - Тихонова И. «100 идей, продлевающих молодость», Владиславова Н. «Мастер коммуникаций», Леонтьев В. «Электронная почта. Скайп», Берн Э. «Игры, в которые играют люди», Шейнов В. «Как научиться договариваться с кем угодно, когда угодно и где угодно», Литвак М. «Психологическое айкидо в деле. Как общаться с пользой».

Список литературы:

Физическое здоровье тела:

1. Книги – Кудеров М. «Книга зожника».
2. Астамирова Х. «Настольная книга диабетика».
3. Штукина Л.В. «Сахароснижающие растения и вкусные блюда».
4. Сборник «Здоровое питание. Здоровый образ жизни».
5. Евдокименко П. «Чтобы было 120/80».
6. Тихонова И. «100 идей, продлевающих молодость».
7. Бубновский С. «Перезагрузка. Как повысить качество жизни».
8. Бубновский С. «Здоровые сосуды».
9. Бубновский С. «Правда о тазобедренном суставе. Жизнь без боли».
10. Дикуль В. «Если болят локти и колени».
11. Липень А. «Йога для позвоночника и суставов».
12. Борщенко И. «Как вернуть молодость суставам».
13. Борщенко И. «Изометрическая гимнастика».

Духовное или ментальное здоровье:

1. Барри К. «Медитация. Все секреты и техники».
2. Диспенза Д. «Сила подсознания. Или как изменить жизнь за 4 недели».
3. Серия книг «Куриный бульон для души».
4. Силиг Т. «Креатив по правилам».
5. Йохансен С. «Секреты жизни с стиле Хьюгге».
6. Рубин Г. «Хорошие привычки – плохие привычки».
7. Свияш А. «Улыбнись пока не поздно».
8. Бернетт Д. «Счастливым мозгом».
9. Некрасов А. «Живые мысли».
10. «1000 идей для рукоделия».
11. «Полная энциклопедия лоскутного шитья».
12. «Стильные шторы».
13. «Полный курс быстрого шитья».
14. Журналы «Креатив», «Мастерица», «Рукоделие».
15. Тихонова И. «100 идей, продлевающих молодость».
16. Кудеров М. «Книга зожника».
17. «Здоровое питание. Здоровый образ жизни».
18. Литвак М. «10 методик развития мышления и памяти».
19. Андреев О.А. «Тренировка памяти».
20. Могучий А. «Самая полная книга-тренажер для развития мозга!».

Социальная активность:

1. Тихонова И. «100 идей, продлевающих молодость».
2. Владиславова Н. «Мастер коммуникаций».
3. Леонтьев В. «Электронная почта. Скайп».
4. Берн Э. «Игры, в которые играют люди».
5. Шейнов В. «Как научиться договариваться с кем угодно, когда угодно и где угодно»
6. Литвак М. «Психологическое айкидо в деле. Как общаться с пользой».

Анкета участника.

1. Ваш пол.

2. Ваш возраст.

3. Интересно ли для вас прошедшее мероприятие?
 - Да
 - Нет
 - частично
4. Какое направление здорового образа жизни для вас более важно:
 - Физическое здоровье тела
 - Духовное или ментальное здоровье
 - Социальное благополучие.
5. Какие темы, рассмотренные сегодня, вы бы хотели рассмотреть подробнее.

6. Мероприятия с какими специалистами вы бы хотели посетить в будущем:
 - Медицинские работники
 - Психолог
 - Специалисты комплексного центра социальной защиты.
 - Инструкторы по ЛФК, скандинавской ходьбе, йоге и другим видам спорта (нужное подчеркнуть).
 - Другое (ваш выбор) _____
7. Библиотека оказывает услуги бесплатного обучения азам компьютерной грамотности. Хотели бы вы посещать эти курсы?
 - Да (ваши данные, пожалуйста: телефон, ФИО)

 - Нет
8. Хотели бы вы вступить в клуб единомышленников «Триколор здоровья»?
 - Да (ваши данные, пожалуйста: телефон, ФИО)

 - Нет
 - Пока не знаю.

Спасибо за ваши ответы!