"Активное долголетие ветеранов".

ДЫХАНИЕ ЛЬВА

Участники губернаторского проекта "Активное долголетие" уже второй год, с удовольствием, приходят на тематические встречи в Боровичский медицинский колледж.

15.10.2024 г. боровичане старшего поколения вновь собрались в медицинском колледже на «Школу Здоровья», где состоялось очередное занятие, которое было посвящено профилактике вирусных заболеваний для лиц пожилого возраста.

Будущие медики, студентки выпускного курса Мария Матвеева и София Булина, напомнили участникам проекта о таких важных факторах сохранения здоровья, как: физическая активность, сбалансированное питание, соблюдение правил гигиены и т.п. Девушки также сделали акцент на своевременном обращении за медицинской помощью.  
 Вторая часть встречи носила практический характер.  
Преподаватель Основ безопасности и защиты Родины Елена Николаевна Круглова, удивительный человек, тактичная, обаятельная, умная, помогает людям предотвратить многие проблемы со здоровьем. Сама подобрала программу для оздоровления именно для возрастной категории людей .

На этом занятии была дыхательная гимнастика. Мы узнали о нескольких приемах дыхания. Ветераны научились дышать так, чтобы укрепить дыхательные мышцы, насытить организм кислородом, побороть вездесущие стрессы и получить заряд бодрости и хорошего настроения.  
Вся группа с интересом выполнила несколько несложных упражнений - со спокойным, интенсивным и глубоким дыханием.  
Особенно позабавило всех упражнение "Дыхание льва", которое выполняется с широко открытым ртом и высунутым языком. Некоторые смеялись до слёз.  
А смех, как известно, тоже полезен для здоровья.

Эта дыхательная практика делает голос чистым, улучшает зрение, работу слухового аппарата, укрепляет иммунитет, благотворно воздействует на печень, регулирует ток желчи, является профилактикой заболеваний органов дыхания, снимает воспаление вокруг шеи, укрепляет мышечный корсет укрепляет нервную систему, помогает в борьбе со стрессом и избавиться от внутренней суеты. Елена Николаевна предупредила и о противопоказаниях .  
 Чтобы все присутствующие смогли выполнять данный комплекс самостоятельно, каждому преподаватель выдала памятку с иллюстрациями и подробным описанием упражнений.

В конце «Дня Здоровья», по традиции, сделали совместное фото на память!  
 Сотрудничество участников проекта "Активное долголетие" с медицинским колледжем будет продолжено. В план работы районного Совета ветеранов включены мероприятия патриотической направленности, которые проводятся в медицинском колледже дважды в год. Такие совместные проекты дают возможность прекрасного взаимодействия молодых медиков и людей старшего поколения.

Член президиума районного Совета ветеранов: О.В.Купфер

 

 

