

## Вот несколько интересных фактов:

Учеными доказано, что человек может прожить до 100-120 лет при правильном уходе за собой и своим организмом. Рекорды уже поставили жители Шри-Ланки, Кавказа. Стало известно, что в Тюменской области живет около двух тысяч человек, которые старше 90 лет. Главные составляющие долголетия – это активность и питание. Поэтому, чтобы прожить дольше, отбросьте лень, больше занимайтесь спортом, замените транспорт пешими прогулками и старайтесь перейти на употребление правильной пищи, включите в рацион больше овощей и фруктов. Особенное внимание уделите прогулкам на свежем воздухе.

Использованный источник: <http://www.calend.ru>

*Хотите узнать о библиотечных акциях, новых книгах и проектах, приглашаем в наши группы в соцсетях:*



<https://vk.com/biblioskolch/>

<https://ok.ru/biblioskolch/>

<https://www.facebook.com/groups/biblioskolch/>



*Приходите в Центральную библиотеку по адресу:*

*ул. Ленина, д. 4*

*Телефоны: 2-38-57, 8 904 6540295*

*E-mail: [biblioskolch@rambler.ru](mailto:biblioskolch@rambler.ru)*

*Сайт: <http://libkolch.ru>*



*Часы работы библиотеки: с 10<sup>00</sup> до 18<sup>00</sup>*

*Перерыв – с 13<sup>00</sup> до 14<sup>00</sup>*

*Выходной – воскресенье*

*Санитарный день – последний день месяца*

МБУК Кольчугинского района  
«Межпоселенческая центральная библиотека»

12+

**Центр правовой и муниципальной информации**

## НАШИ ПРАЗДНИКИ



**Памятка для детей и внуков**

Кольчугино, 2018



Когда человек молод, он не думает о том, что придет время, и он состариться. Эти мысли

не приходят в голову, так как до этого момента еще далеко. Но жизнь проходит, и однажды человек осознает, что он стал бабушкой или дедушкой.

Не каждый знает историю происхождения праздника.  
А дело было так...

Праздник был официально установлен в декабре 1990 г. резолюцией Генассамблеи ООН №45\106. Изначально он отмечался лишь в государствах Европы, потом празднования распространились на Американский континент, а сегодня стал полностью интернациональным праздником. Его отмечает подавляющее большинство государств мира, с 1992 года и в России.

### Как праздновать?

Организации по защите прав пожилых людей начинают проводить различные торжественные мероприятия и фестивали. На всей планете стараются устроить как можно больше веселых развлечений и конкурсов.

Все торжества должны иметь основное направление на улучшение не только качества жизни, но и ее длительности, сделать старость более интересной и разнообразной. Например, в Скандинавии этот праздник отмечают в мировом масштабе, даже центральное телевидение показывает только те программы, которые будут интересны пожилым людям.

Те, кто собираются провести праздник **в семейном кругу**, обязательно должны пригласить бабушек и дедушек в гости или сходить к ним. При этом не забудьте захватить с собой что-то вкусное к чаю, необычный и полезный подарок, оказать помощь в приведении помещения в порядок или какую-либо другую услугу.

### Что подарить в этот день?

1. Женщине в любом возрасте будет приятно получить букет цветов.
2. Пожилому человеку всегда пригодится теплый свитер, одеяло или плед.
3. Для заядлого огородника подойдет хороший инструмент, который он давно хочет приобрести.
4. Сделайте сами или закажите медаль с надписью «Лучшему дедушке в мире» (или бабушке), которая будет установлено на самом видном месте.
5. Люди в возрасте обожают чаепитие, незаменимым подарком станет красивый подарочный сервиз, с выполненной на нем гравировкой.
6. Многие любят пересматривать фотографии. Можно их отретшировать или сделать фотокартину. От такого подарка никто не сможет отказаться, как и не прийти в восторг.
7. Большинство пожилых людей массу времени проводят у телевизора. Оплатите комплект спутникового вещания или пакет с платными каналами.

**Важно не то, что подарено, а проявленное внимание и понимание их проблем.**

**Максимум своих усилий потратьте на поиск действительно нужной вещи или осторожно расспросите о том, что человек хотел бы получить в подарок.**



Художник Харви Болл, придумавший смайлик, призывал людей улыбаться и творить добро. Он даже стал создателем праздника - **Международного Дня Улыбки**, который тоже отмечается **1 октября**.