**1 ОКТЯБРЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

1 октября - особенный праздник, день уважения и почитания пожилого человека.

Этот праздник возник в XX веке. Сначала День пожилых людей начали отмечать в Европе, затем в Америке, а в конце 80-х годов во всем мире.

**14 декабря 1990 года** Генеральная Ассамблея ООН постановила считать **1 октября** Международным днём пожилых людей, а в нашей стране этот праздник отмечается с 1992 года. С тех пор ежегодно, в золотую осеннюю пору мы чествуем тех, кто все свои силы и знания посвятил своему народу, кто отдал здоровье и молодость молодому поколению.

Летят года, за ними не угнаться -
Спешат часы, сменяя день за днём.
Но знаем, не устанем удивляться
Тем временем, что осенью зовём.

Возраст зрелых, мудрых людей часто называют осенью жизни. Как каждое время года прекрасно по-своему, так же неповторимы и возрастные «сезоны» нашей жизни. Какие бы беды ее ни омрачали, все плохое забывается. И мы снова радуемся жизни, мечтаем о счастье, о любви. Ведь жизнь прекрасна!

Старение человека – многогранный, сложный, генетически обусловленный процесс. Предупреждение старения – древнейшая мечта человечества. История полна примеров безрезультатного поиска эликсиров молодости, «живой воды», «молодильных яблок» и других омолаживающих способов. Предотвратить процесс старения нельзя, а затормозить, по словам академика Богомольцева «разумным управлением своей жизнью» можно.

Сам факт того, что стареют все по-разному, указывает на то, что печаль и горе – не единственный удел старого человека. Этот возраст отличает особое предназначение: именно старость обеспечивает общую перспективу развития личности, связь времен и поколений. С переходом в категорию пожилых людей, пенсионеров, зачастую коренным образом изменяется не только взаимоотношения человека и общества, но и такие ценностные ориентиры, как смысл жизни, счастье, добро и зло и др. Меняется и сам образ жизни, распорядок дня, круг общения.

Ожидание старости в воображении часто бывает болезненнее, чем реальность. Так, В.В.Вересаев, в юности безумно боявшийся постареть, на склоне лет писал, что страх этот был напрасен, а природная мудрость компенсировала неизбежные потери. С возрастом появляется мысль о повышении ценности жизни. Но возраст все-таки есть возраст. Старость приносит с собой и изменение привычных жизненных стандартов, и болезни, и тяжелые душевные переживания.

Что же нужно помнить и делать, чтобы жизнь после выхода на пенсию и отключения от активной производственной деятельности стала радостью, а не горем и одиночеством? Первое условие: не сдаваться, развивайте духовные запросы и интересы, ведь эмоциональный фон жизни крайне важен. Нужно перестать волноваться и думать, что в вашей жизни уже не произойдет никаких улучшений. Они будут, ведь все меняется. Отвлекайтесь на развлечения (прогулки в парке, чтение), не стесняйтесь просить о помощи окружающих. Чаще встречайтесь с молодежью, присмотритесь – она не так уж плоха, делитесь с ней своим опытом. Организуйте себе хороший, полноценный сон, рациональное питание, не забывайте о том, что регулярные прогулки, плавание, легкая гимнастика помогают сохранить бодрость и подвижность. Чаще улыбайтесь, ведь смех оказывает благотворное влияние на все физиологические процессы, тем самым продлевая нам жизнь. Старайтесь всегда сохранять позитивный психологический настрой, направленный на преодоление страхов, жизненных трудностей, болезней.

Запомните все в ваших руках. Главное – не надо ждать, надо жить здесь и сейчас, в эту самую минуту. Научитесь радоваться каждому мигу, потому что это ваша жизнь, и вы как художник, можете нанести на полотно темную краску, а можете нарисовать радугу.

Жизнь исчисляет свой отсчет
И время мчится век от века.
Но Вы вели всегда вперед!
С Днём пожилого человека!

Ваш опыт – компасом в руках,
А знанья – луч надежды, света.
Душевность - среди бед маяк.
С Днём пожилого человека!

Теплом своим Вы берегли очаг.
И Ваше сердце - мудрость века.
Здоровья крепкого, всех благ!
С Днём пожилого человека!