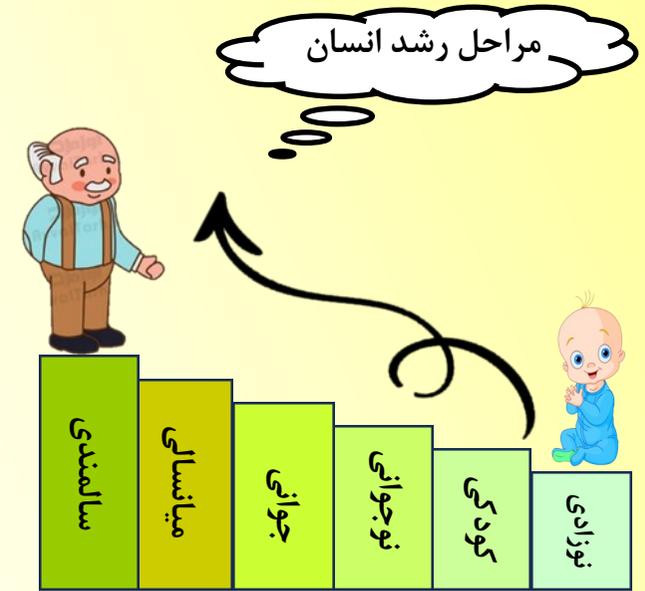


همه ما در طول زندگی خود مراحل مختلفی را پشت سر گذاشته ایم و چند مرحله دیگر پیش رو خواهیم داشت.



از وقتی به دنیا می آییم تا زمانی که سالمند شویم کارهایی را یاد می گیریم و انجام می دهیم که قبلاً توانایی انجام دادن آن‌ها را نداشتیم، مثل راه رفتن خواندن و نوشتن

ما رشد می کنیم، بزرگ می شویم و تجربه‌های زیادی کسب می کنیم. در کودکی رشد ما سریع است، اما وقتی بزرگ می شویم، روند رشد آرام تر می شود.

در کشور ما سن سالمندی ۶۰ سالگی است.

دوران سالمندی

سالمندی دوران مهمی از زندگی انسان است. دانایی و تجربه از ویژگی های این دوره است. با این حال ممکن است در دوران سالمندی با افزایش سن توانایی های افراد کاهش یابد. مثلاً سالمند دچار ضعف بینایی یا شنوایی شود و یا به برخی بیماری‌ها مبتلا شود. البته اگر ما در دوران کودکی و نوجوانی زندگی سالم داشته باشیم و غذای سالم بخوریم، فعالیت بدنی کافی و وزن مناسبی داشته باشیم در دوران سالمندی زندگی سالم تری خواهیم داشت.



کلیدهای احترام و محبت به سالمندان

- ♦ به سالمندان احترام گذاشته و هنگام دیدن آنها سلام کنیم.
- ♦ اگر پدربزرگ یا مادر بزرگ یا فرد سالمندی از ما کمک خواستند، مانند تهیه دارو به آن‌ها کمک کنیم.
- ♦ همیشه با احترام با پدربزرگ و مادربزرگ صحبت کنیم و جلوی آنها مودب باشیم.
- ♦ به پدربزرگ و مادربزرگ در باغبانی و آب یاری گل‌ها کمک کنیم.
- ♦ بدون اجازه به وسایل شخصی آنها مانند عینک، عصا و سمعک دست نزنیم.
- ♦ وقتی به خانه پدربزرگ و مادربزرگ رفتیم با هم بازی های فکری مورد علاقه آنها مثل دوز، شطرنج و پازل انجام دهیم.
- ♦ از مادربخواهیم غذای سالم و مورد علاقه پدربزرگ و مادربزرگ را تهیه کند.
- ♦ با اجازه پدر و مادر به پدربزرگ و مادربزرگ تماس بگیریم و به آنها بگوییم دوستشان داریم.



حضرت محمد (ص) می فرماید:

به سالمندان احترام بگذارید، زیرا احترام به

سالمندان احترام به خداوند است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشت درمانی دزفول
معاونت بهداشت
مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس
گروه سالمندان

تکریم سالمندان



گروه هدف:

سفیران سلامت دانش آموزان



پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها خیلی مهربان هستند.
آن‌ها از ما بزرگ‌ترند و تجربه‌های ارزشمندی دارند.
وقتی ما بچه بودیم، آن‌ها از ما مراقبت می‌کردند.
حالا نوبت ماست که به آن‌ها کمک کنیم.

پدربزرگ و مادربزرگ‌ها مثل خورشید، خانه را گرم
و روشن می‌کنند. اگر با آن‌ها مهربان و صمیمی
باشیم، دلشان شاد می‌شود و ما هم خوشحال‌تر
می‌شویم.

بیا یاد با هم:

با آن‌ها حرف بزنیم، بخندیم و نگذاریم تنها بمانند،
چون آن‌ها گنجی پر از تجربه و عشق هستند.

منبع: محتوای تکریم سالمندان ابلاغیه
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

استفاده از تجربه های سالمندان

از پدربزرگ و مادر بزرگ بخواهیم:

- ♦ برای ما قصه تعریف کنند.
- ♦ قرآن خواندن را به ما یاد بدهند.
- ♦ شب یلدا برای ما شعر حافظ بخوانند و از آداب و سنت های این شب در گذشته تعریف کنند.
- ♦ برای سلامتی و موفقیت ما و خانواده سر نماز دعا کنند.
- ♦ مهربانی و صبر را به ما بیاموزند.
- ♦ روش درست رفتار کردن با دیگران را به ما یاد بدهند.
- ♦ برای نماز خواندن ما را با خود به مسجد محله ببرند.



پدربزرگ و مادربزرگ برای بزرگ کردن و تربیت
پدر و مادر ما زحمت کشیده اند.
احترام به آن‌ها احترام به فردای خود ما است.