

**Làm thế nào
để có thể chất
và tinh thần
mạnh khỏe?
(già hóa khỏe mạnh)**

MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG

Sau bài truyền thông này, các Thành viên sẽ biết được:

- Các hoạt động, trò chơi nhằm tăng cường sức khỏe, thể chất và tinh thần cho Người cao tuổi



Nhật Bản





Cười

**là một bí quyết để
sống lâu,
hạnh phúc
và khỏe mạnh**

Những lợi ích của CƯỜI

- 1) Tăng cường lượng khí oxy lên não
- 2) Cải thiện trí nhớ
- 3) Giảm căng thẳng, Tăng thái độ tích cực 😊
- 4) Tiếp thêm năng lượng
- 5) Tăng cường hệ miễn dịch
- 6) Tạo cầu nối giữa con người với nhau
- 7) Không mất tiền
- 8) Có thể thực hiện ở bất kì đâu, bất kì khi nào
- 9) Rất vui và thú vị
- 10) Có thể nâng cao chất lượng cuộc sống

**Các hoạt động
nhằm tăng cường
sức khỏe thể chất
và tinh thần**

Tách bóng theo màu

(Trò chơi nhằm tăng cường trí nhớ và phối hợp 2 tay)

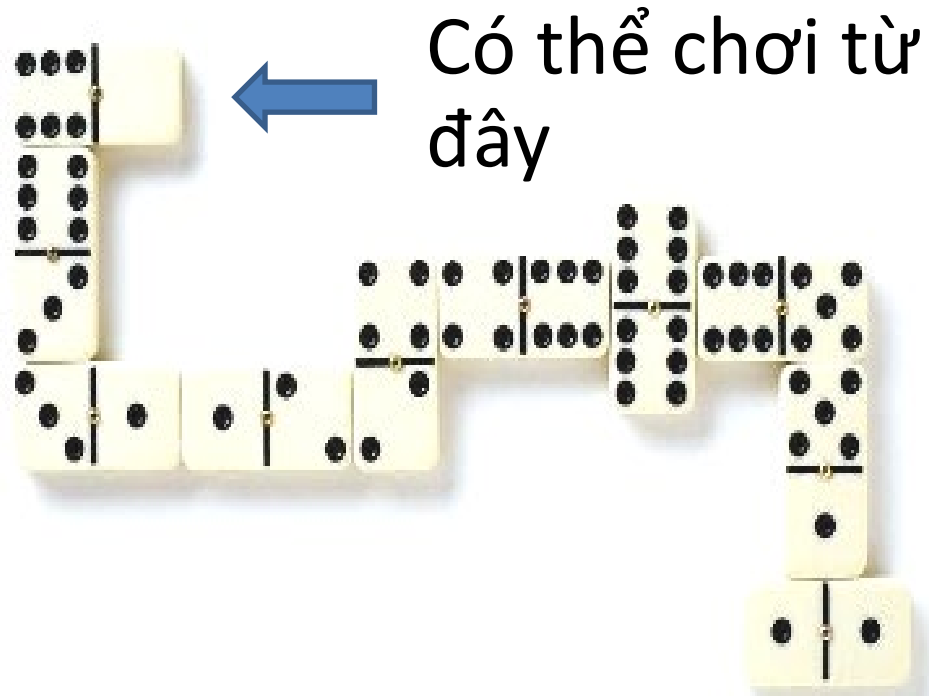


1



Chơi Domino

(trò chơi tuyệt vời với nhằm luyện trí nhớ)



Có thể chơi từ
đây

2

Có thể chơi
từ đây



3

Chơi Cờ tướng

(Trò chơi tuyệt vời cho cả NCT và người trẻ)



Chơi cờ đam

(Vui và dễ chơi với
mọi lứa tuổi)



3



Khiêu vũ

(Hoạt động tuyệt vời để tăng cường cả sức khỏe thể chất và tinh thần)



4



Ca hát

(hoạt động tăng cường đời sống tinh thần tuyệt vời)



5

Sở thích

(hãy sống tích cực, với một sở thích nào đó)

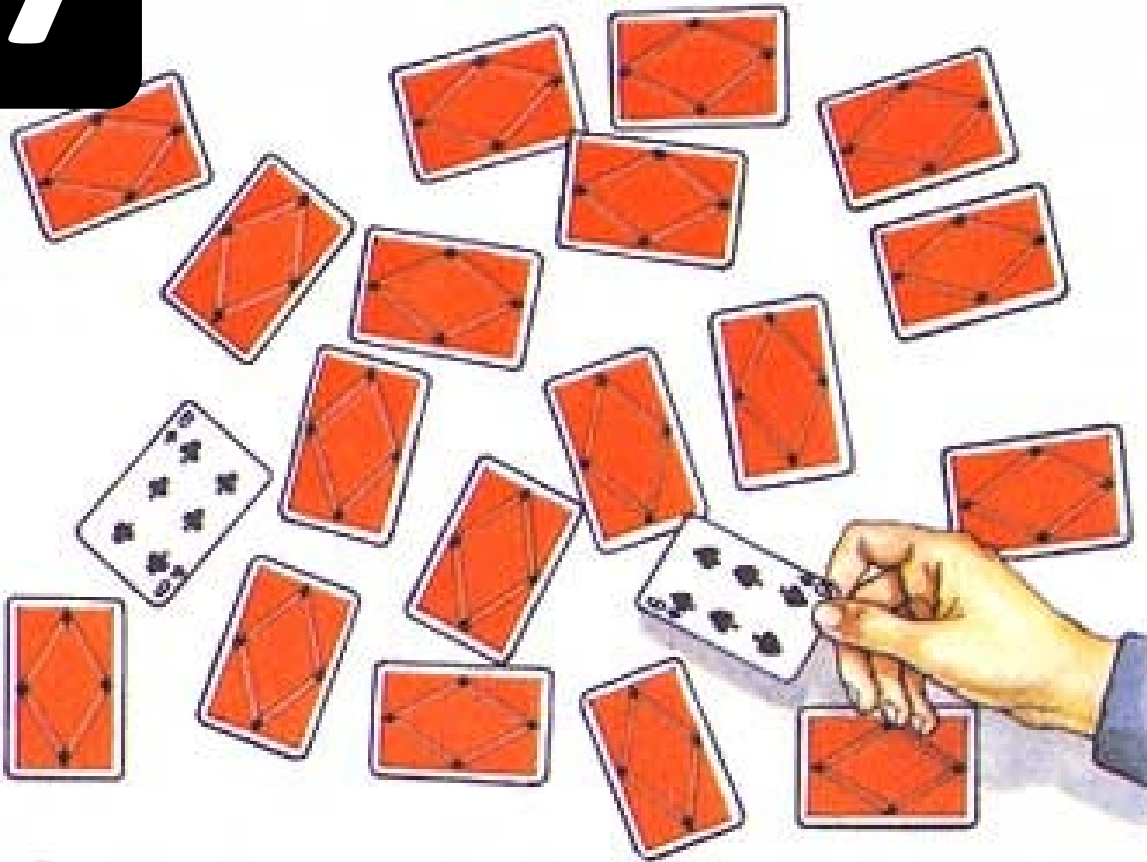


6

Chơi bài (tìm cặp)

(giữ cho trí óc nhanh nhẹn và lanh lợi)

7

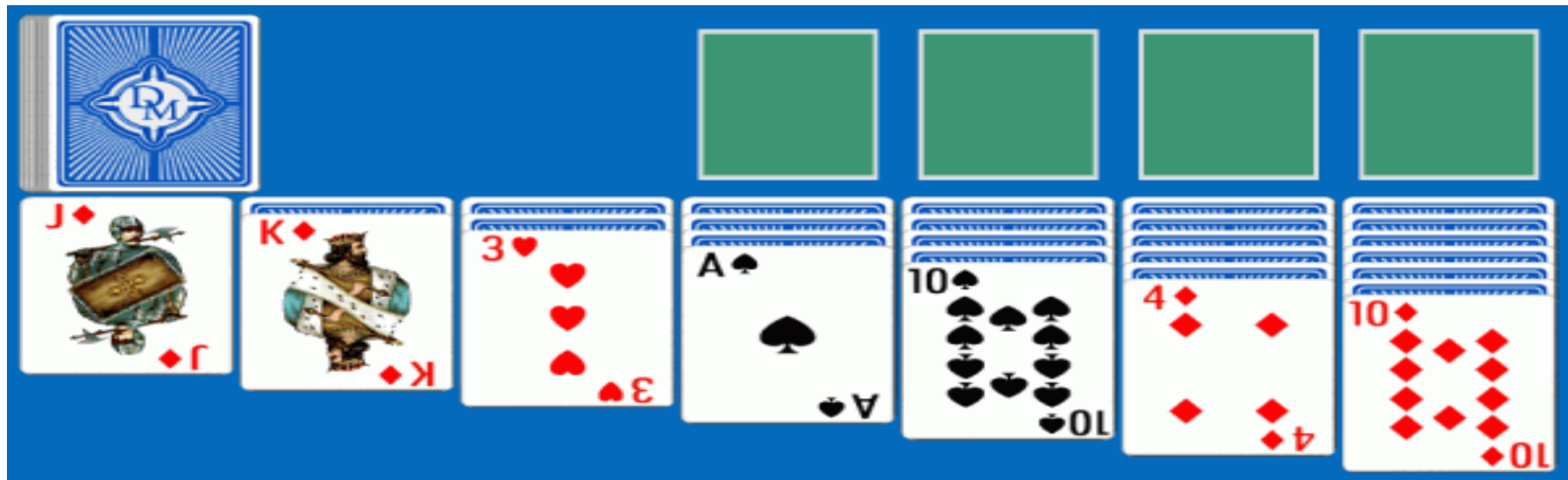


Chơi bài

(có hàng trăm trò chơi có thể chơi theo nhóm hoặc cá nhân)



7



Chơi thể thao

(Hoạt động tuyệt vời cho sức khỏe tinh thần và thể chất)

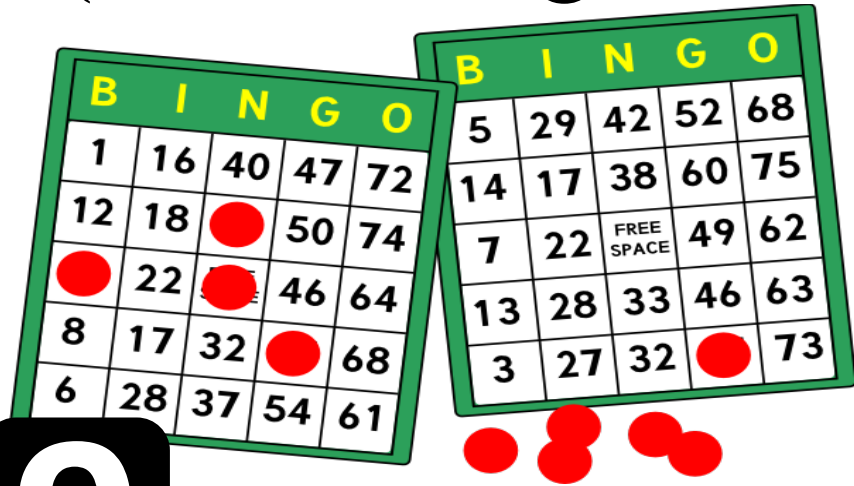


8



Chơi Bingo

(vui vẻ và giữ cho tinh thần trẻ trung)



9



10 YOGA cười

(Hãy cười thoải mái để có sức khỏe tốt)









CÂU HỎI ÔN BÀI

Dành cho người truyền thông

Phương pháp Hỏi-đáp (*Mời từng nhóm trả lời 1 ý*)

Câu hỏi: Liệt kê các hoạt động, trò chơi nhằm tăng cường sức khỏe, thể chất và tinh thần cho Người cao tuổi

Trả lời:

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1. Tách bóng theo màu | 6. Ca hát |
| 2. Chơi domino | 7. Theo sở thích |
| 3. Chơi cờ | 8. Chơi bài |
| 4. Khiêu vũ | 9. Chơi thể thao |
| 5. Chơi bingo | 10. Yoga cười |