



# КАК СТАТЬ ДОЛГОЖИТЕЛЕМ?

Выполнила: студентка группы ТОП-19  
1/9 Кудря Александра  
Проверил: преподаватель  
Верлоцкая Е.А

# Что влияет на продолжительность жизни человека?

1. Внешняя среда и природные условия;
2. Экономическая обеспеченность;
3. Образ жизни людей;
4. Уровень мед. обслуживания;
5. Генетика и наследственные заболевания.



# Факторы, отрицательно влияющие на продолжительность:



- Стресс
- Болезни
- Загрязнения окружающей среды
- Курение, алкоголь, наркотики
- Старение
- Печаль

# Спортивная медицина

К оздоровительным и развивающим задачам относятся:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- гармоничное развитие тела и физиологических функций организма;
- всестороннее развитие физических и психических качеств;
- обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.



# Лечебная физическая культура



**Лечебная физическая культура (ЛФК)** — это метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения.

Это и дыхательная гимнастика после тяжелой операции, и обучение ходьбе после травмы, и разработка движений в суставе после снятия гипсовой повязки. Основными формами ЛФК являются: утренняя гигиеническая гимнастика, процедура лечебной гимнастики, физические упражнения в воде (гидрокинезотерапия), прогулки, ближний туризм, оздоровительный бег, различные спортивно-прикладные упражнения, игры подвижные и спортивные. Лечебная физическая культура также применяется в форме производственной гимнастики.

# Питание долгожителей

Если обратиться к статистике, можно обнаружить удивительный факт: большая часть здоровых людей, чей возраст превышает 100 лет, проживают на территории Японии, а именно – в Окинаве. Секрет их долголетия, возможно, кроется в еде. Местные жители употребляют в пищу много рыбы, овощей и зерновых. Молочных продуктов, мяса и яиц они избегают. Этой системе питания следует долгожительница Дэйзи Макфадден из Соединенных Штатов Америки. Ее рацион состоит из фруктов и хлопьев на завтрак, рыбы или курицы и салата на обед, а также постного мяса и приготовленных на пару овощей на ужин. Ее возраст уже превысил отметку в 100 лет.



# Водный режим

Во-первых, нужно слушать свой организм и не мучить его: как только вы почувствуете, что выпили за день достаточное количество воды, остановитесь.

Во-вторых, пересмотрите свой рацион. Откажитесь от любых газированных напитков, включая диетические. Их следует заменить чистой водой, соками, молоком или чаем. Вы можете позволить себе пару чашек кофе или немного алкоголя пару раз в неделю.



# Умственная деятельность

Чтобы сохранить умственную активность и предотвратить слабоумие в старости, тренируйте мозговую деятельность. Регулярно решайте кроссворды и математические задачи, участвуйте в викторинах. Если вы умеете играть на каком-либо музыкальном инструменте, практикуйтесь хотя бы два раза в неделю. Все это поможет вам сохранить активность.



# Духовная деятельность



Опять же, по статистике, 60 % и более долгожителей каждый день медитируют или молятся. Они ходят в церковь раз в неделю и ищут возможность поразмышлять в спокойной обстановке. Доктора сошлись во мнении, что духовная деятельность продлевает жизнь.

# Положительный настрой

Психиатр Гэри Кеннеди убежден в том, что оптимистично настроенные люди обладают более крепким здоровьем. Это объясняется тем, что депрессии ведут к различным заболеваниям и постепенному угасанию личности. Действительно, 100-летние люди стараются отгонять от себя плохие мысли.



# Люди долгожители:

- Официальный рекорд пока держит француженка Жанна-Луиза Кальман, скончавшаяся в 1997 году в возрасте 122 лет (21.02.1875 — 4.08.1997).
- Судя по записи в паспорте Ширали Муслимов прожил 168 лет.
- Рашидова Сархад Ибрагимовна - долгожительница-азербайджанка. Живёт в Дагестане. Родилась в 1875 году при Александре II и прожила в трёх веках. Когда свершилась революция ей было 42 года. Долгожительницу обнаружили при смене паспортов, после распада СССР. Чиновники, менявшие её паспорт, сначала не поверили, но, сделав расследование, обнаружили, что дата её рождения подлинная. На сегодняшний день Рашидовой 132 года.
- Насир Аль-Нажри — долгожитель, живёт в городе Аль-Айна в Объединенных Арабских Эмиратах. В 2008 году ему исполнилось уже 135 лет.
- Долгожительницу Таваня (Республика Китай) зовут Ху Йе-Мей, которой сейчас уже 122 года

Спасибо за  
внимание!

