

“Как стать долгожителем.”

Выполнила студентка  
группы ТОП-19 1/9  
Нестерова Яна

# 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

# Что нужно делать

- Установлено, что жители сельской местности в среднем живут на 5 лет больше, чем горожане, хотя по интеллектуальным градациям они выше своих сельских сверстников, по характеру труда и образу жизни значительно отличаются от сельчан. Продолжительность жизни детей, рожденных в семье неквалифицированного рабочего, равна 63 годам, а в семье учителя – 73 года, т.е. интеллигенты живут в среднем на 10 лет дольше. Однако мы порой не можем определить по внешнему виду, сколько тому или иному человеку лет. Безусловно, здесь, в первую очередь, играет роль прошлая и настоящая деятельность индивидуума. Работал ли он всю жизнь физически или умственно, где и как жил, имеет ли детей, родственников, близких и друзей.

- Медико-социальные проблемы Здоровье человека прямо оказывает влияние на продолжительность жизни  
Общеизвестный факт: долгожители, как правило, не страдают не только врожденными, но и приобретенными в течение всей жизни заболеваниями.  
Наша жизнь, как замечает Джоан Коллинз, представляет собой пьесу, состоящую из трех актов. Первый акт – от рождения до тридцати лет – молодость. Второй – от тридцати до шестидесяти – «возраст, зрелости». Третий – от шестидесяти и дальше.

# Самое главное

- стремиться к тому, чтобы Ваш возраст не чувствовали ни Вы, ни окружающие Вас люди. Занимайтесь спортом, следите за своей внешностью, выделяйте хотя бы полчаса на себя каждый день. Вы должны знать, что вы единственная и неповторимая, вне зависимости от того, сколько Вам лет. Как только Вы это осознаете – почувствуете себя лет на 20 моложе. Ваш возраст создаете Вы сами, а не количество прожитых лет ! В нашей жизни все относительно, в том числе и возраст. Мы изо всех сил стараемся не стареть и, наверное, правильно делаем наш мозг представляет собой компьютер, и от того, как мы его запрограммируем, будет зависеть наше поведение и наше самочувствие. Поэтому каждый день говорите себе, что вы молоды, здоровы и красивы. Стиль жизни полностью должен исходить от наших мотиваций, цели и жизненных устремлений

# Стратегия жизни долгожителя

- Социально-политическая и экономическая формация прежде всего влияет на личность, на состояние психики и непосредственно на здоровье. Отсюда и возможности прожить долго или «сгореть» от наслоения эндо- и экзогенного влияния и различных стрессовых ситуаций. Предельный возраст жизни в эпоху античного мира был равен 36 годам, в средних веках – 40 лет, в середине XIX века – 48 лет, достигнув в XX веке 65-летнего рубежа. Средний возраст продолжительности жизни в России 71,1 год у женщин и 57,3 года у мужчин, и мы стоим на 14-17 месте в мире по этому показателю. Влияют ли образ жизни, характер питания, двигательная активность, регион проживания, национальность, врожденные особенности, индивидуальные различия на старение? Кавказ, южный Эквадор и северо-восток Пакистана. Там живут люди, продолжительность жизни которых больше 120 лет.

- Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями прежде всего возможность избежать самоотравления организма накапливающимися в нем вредными веществами, источником которых является неправильное питание, а также загрязнение воды и воздуха, злоупотребление лекарствами 99 процентов больных страдают из-за неправильного, противоестественного питания. Люди не понимают, насколько они засоряют себя, употребляя неподходящую пищу и напитки, и сколько из-за этого ядовитых веществ накапливается в их организме Упражнениями человек творит свое тело и становится таким, каким хотел бы быть Болезнь – это преступление, не будем преступниками



# ВЫВОД

- здоровье держится на трех «китах»
  - рациональном питании
  - физической активности
  - психическом комфортездоровый образ жизни людей определяется следующими факторами
  - личная гигиена
  - рациональное питание
  - оптимальное сочетание работы и отдыха
  - двигательная активность
  - закаливание
  - отказ от вредных привычек
  - поддержание в течение жизни выработанного и апробированного стиля жизни

САСИБО ЗА ВНИМАНИЕ