

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – как залог активного долголетия



**Здоровье и окружающая
среда.**

47 (27) урок.

Цель урока:

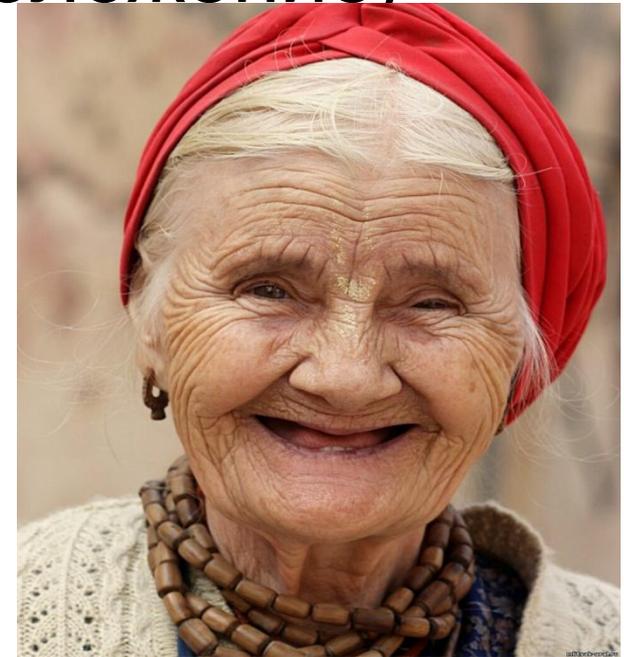
- раскрытие тайны долгожительства.

Задачи урока:

- * Помочь учащимся увидеть связь здорового, активного образа жизни с долголетием;
- * Уяснить новое понятие «Геронология»,
- * Влияние различных факторов на продолжительность жизни.

Геронология -

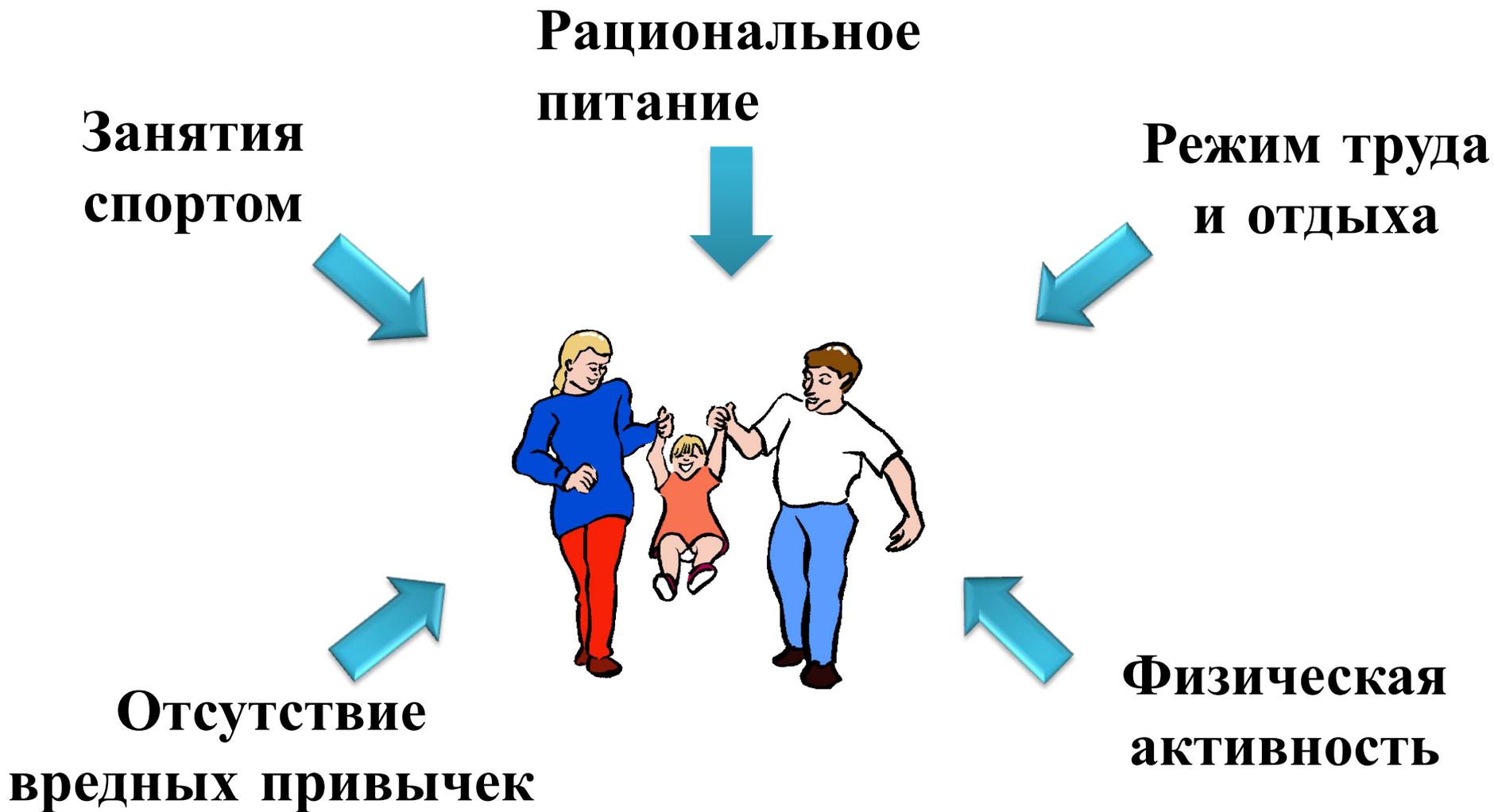
- наука, изучающая биологические, социальные и психологические аспекты старения человека, его причины и способы борьбы с ним (омоложение)



- В каменном веке продолжительность жизни была 19 лет, то сейчас более 73.
- Заметное увеличение продолжительности жизни происходит сейчас в глобальном масштабе с помощью таких факторов как общее улучшение медицинского обслуживания и повышение уровня жизни. На уровне индивидуума увеличение продолжительности жизни возможно за счёт здорового образа жизни.



Факторы здорового образа жизни



Здоровый образ жизни надо соблюдать, чтобы:

- **Сохранить здоровье**
- **Укрепить и улучшить здоровье**
- **Для профилактики заболеваний**



Факторы, отрицательно влияющие на продолжительность ЖИЗНИ:

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

Заповеди долголетия:

- 1. Смена обстановки;
- 2. Активный образ жизни;
- 3. Активная социальная жизнь;
- 4. Развивать интеллектуальные способности;
- 5. Правильное питание;

И последняя заповедь ученых: чувствуйте себя счастливым и улыбайтесь миру!

Старение –

- **сложный биологический процесс, закономерно нарастающий во время развивающийся задолго до старости и неизбежно ведущий к сокращению приспособительных механизмов.**



«Почему одни люди живут долго, а другие нет?»

- Перенесёмся в Японию. Для того, чтобы долго прожить на земле, долгожители Японии советуют радоваться жизни, понимать друг друга, много смеяться, и чтобы был мир на Земле. А ещё они советуют есть рис и пить рисовый отвар.



Самый крупный массив долгожительства - Кавказ.

- На Кавказе чистый горный воздух, много родников. Люди пьют родниковую воду, купаются в родниковой воде. Горный воздух, родниковая вода и трудолюбие способствуют долгожительству. Жители Кавказа советуют постоянно двигаться.



Чем объясняются факторы долгожительства? На этот счёт существует много разных гипотез:

- 1. Экологическая, согласно которой долгожители чаще всего живут в горах, предгорьях с хорошим климатом, чистым воздухом и другими благоприятными природными условиями.
- 2. Наследственная, то есть способность к долголетию передаётся по наследству.
- 3. Трудовая, что долголетию способствует посильный физический труд до глубокой старости.
- 4. Пищевая, что всё дело в еде.

Качества, продлевающие ЖИЗНЬ.

- Для того, чтобы долго прожить на земле, человеку надо иметь следующие качества: терпение, трудолюбие, движение, быть добрым и весёлым, взаимопонимание, жизнелюбие, ОПТИМИЗМ.

Ведите здоровый образ жизни!!!



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

**Соблюдая здоровый образ жизни,
вы сможете не только сохранить и
укрепить свое здоровье , но и
предупредить развитие многих
заболеваний!**

Нану Шаова — самый старый человек России на 2019 г.

- В 2019 году ей исполнилось бы 129 лет.
(она умерла в январе 2019 года)



Ганзиля Бисембеева — одна из самых старых людей всего мира на 2019 г.

- 14 марта 2019 года ей исполнилось 123. Казашка по национальности, место ее проживания — Красноярский край.



Магомед Лобазнов — в списке самых старых людей России.

- Магомед родился и вырос на территории Дагестана.
(1 мая 1890года)

Мужчина рассказывал, что секрет его долгой жизни заключается в том, что он никогда не употреблял алкоголь,

не курил, питался только натуральными продуктами.

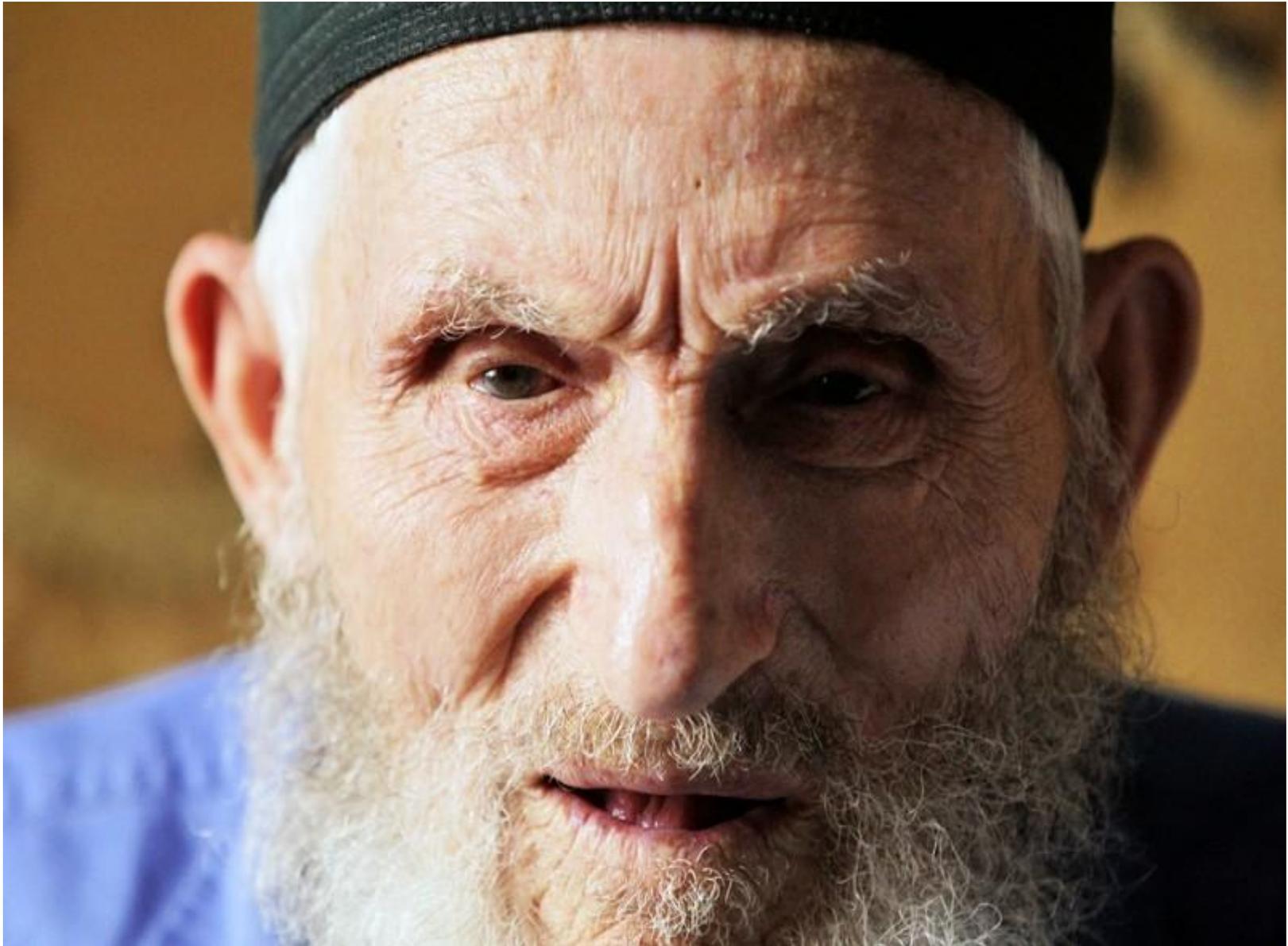
Люди, живущие на Кавказе, едят много овощей, фруктов, зелени, а также молочных продуктов.

Магомед много работал на свежем воздухе, вел активный

образ жизни. Физическую активность считал одним из самых

важных факторов долголетия. Магомед работал

животноводом, ухаживал за лошадьми и другими



Проверь себя:

- Какие факторы здорового образа жизни вы запомнили?
- А какие факторы отрицательно влияют на продолжительность жизни?
- Какие качества продлевающие жизнь вы запомнили?