

Мастер-класс

ПОЗНАНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С УДИВЛЕНИЯ

Подготовила учитель
МБОУ СОШ № 3
Исрафилова С.Х.



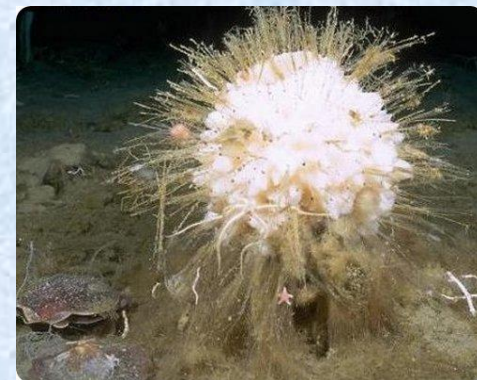
ДОЛГОЛ ЕТИЕ



ЧЕЛОВЕК



КИТ



морская губка



сосна



4839



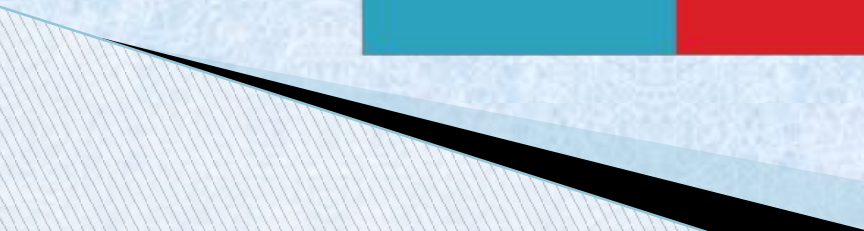
1500



211



120



Предел продолжительности человеческой
жизни составляет 122 года
(книга рекордов Гиннеса)



Жанна Луиза Кальма (Франция)

Люди - долгожители

Ли-Чгунг-ян (Китай) – 253 года

Хавьер Перейр (Колумбии) - 169 лет

Золтан Петридж (Венгрия) – 186 лет.

Петр Зортай (Венгрия) – 185 лет (1539–1724).

Кэнтигерн – основатель аббатства в Глазго. Известен под именем святого Мунго. Прожил 185 лет.

Тэнсе Абзиве (Осетия) – 180 лет.

Худдие (Албания) – 170 лет.

Ханджер Нине (Турция). Прожил 169 лет.

Сайяд Абдул Мабуд (Пакистан) – 159 лет.



Люди - долгожители



Мухамед Эйвазов
(Россия)

151 год



Фархизиган
Зиннатулловна
Идиятуллина
(г.Набережные
Челны)

105 лет

Средний биологический возраст 120 лет



Средний возраст жизни в России

Мужчины – 58 лет

Женщины – 72 года



**психологи-
ческий**

**генетиче-
ский**

**диетиче-
ский**

**Факторы
долголетия**

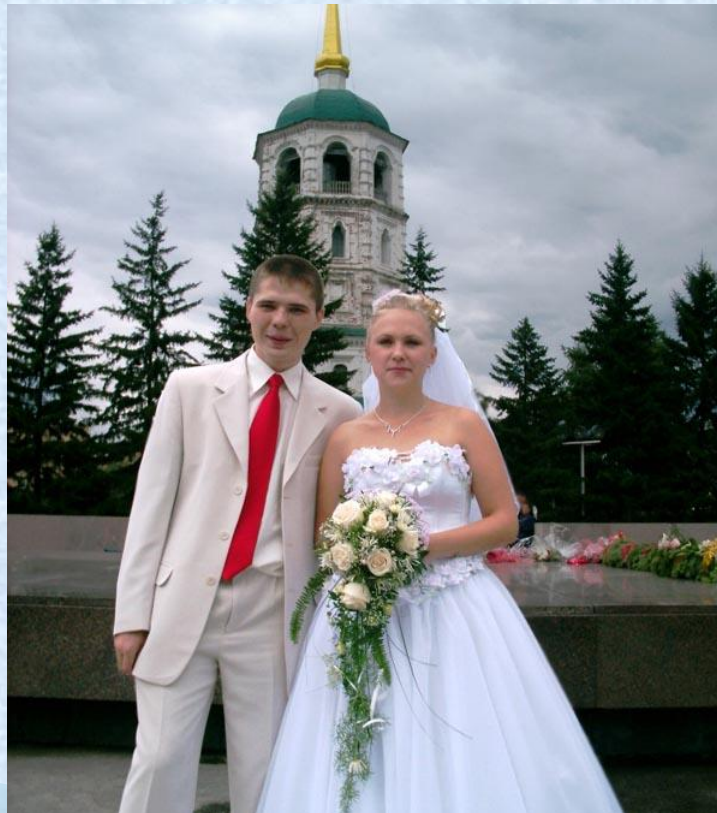
**климати-
ческий**

**экологи-
ческий**

Женщины живут дольше мужчин –
закономерность, характерная для всего
мира



Замужние женщины живут дольше незамужних



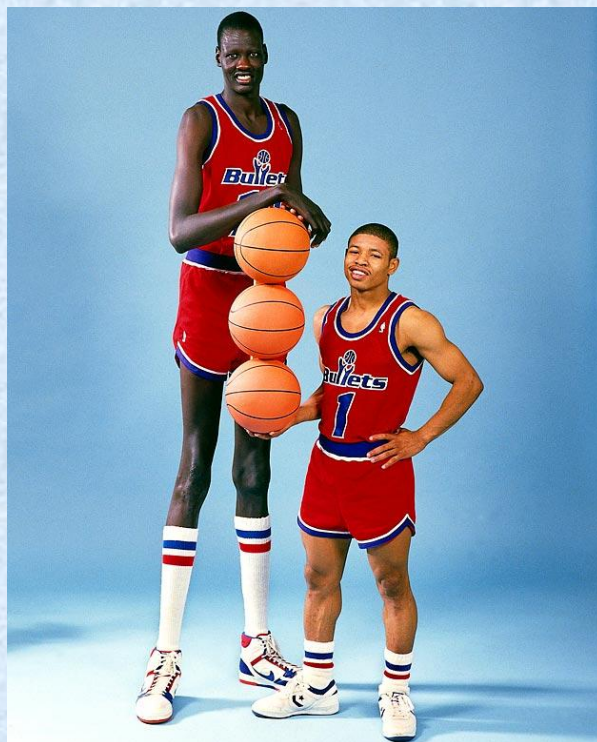
Женщины, имеющие детей, живут дольше
бездетных женщин



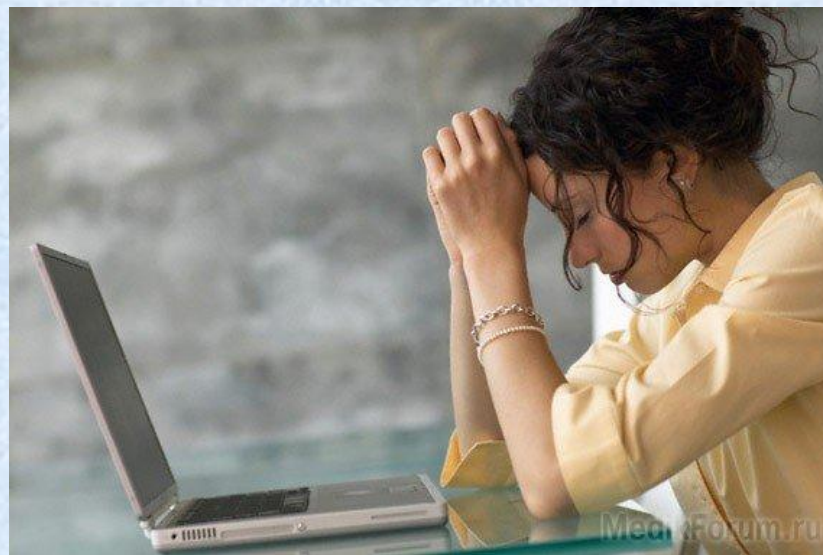
Люди, имеющие братьев и сестёр, живут
дольше



Высокие люди живут дольше людей с
низким ростом



Продлению жизни способствует
физический труд, в отличие от
интеллектуального, который её сокращает



Аксиомы долголетия

- Активная трудовая жизнь (физическая и интеллектуальная)
- Быть аскетом в разумных пределах
- Оптимизм, доброжелательность





Сила лёгких

1 м - 20 лет

60 см - 35 лет

40 см - 50 лет



Скорость реакции

- 20 см - 20 лет
- 25 см - 30 лет
- 39 см - 40 лет
- 45 см - 60 лет



ДОЛГОЛЕТИЕ

Д- доброжелательность, дружелюбие, доброта

О- остроумие, оптимизм

Л - любовь

Г- генная предрасположенность

О- одухотворённость

Л- любознательность

Е - еда (сбалансированное питание)

Т- трудолюбие

И- интеллект

Е - единение



Равновесие

- более 30 с - 20 – 30 лет
- 28 с - 40 лет
- 18 с - 50 лет
- 10 с - 60 лет



Кровоснабжение (возраст кожи)

- 5 с - 30 лет
- 8 с - 49 лет
- 10 с – 50 лет
- 15 с - 60 лет
- 35 50 с – 70 лет