

Секреты продления жизни



- Из опыта работы воспитателя высшей квалификационной категории Зыковой М.В.

- Презентация к занятию по программе модуль: «Здоровьесберегающий»

- «Секреты продления жизни».

- 6+

- КГБУ «Троицкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

- 2019г.

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

Попытки увеличения продолжительности жизни

- Основным направлением исследований по **геронтологии** (так называемая *биомедицинская геронтология, наука об изучении продолжительности жизни*) являются попытки увеличения продолжительности жизни, особенно человека. Заметное увеличение продолжительности жизни уже 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 правильной диеты, физических упражнений и избегания потенциально токсичных факторов, таких как курение. Тем не менее, преимущественно все эти факторы направлены на преодоление не старения, а только «случайной» смертности, которая уже сегодня составляет небольшую долю смертности в развитых странах, и таким образом этот подход имеет ограниченный потенциал увеличения продолжительности жизни.

Факторы, отрицательно влияющие на продолжительность:

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

Качества, продлевающие жизнь

терпение

трудолюбие

смех

доброта

движение

жизнелюбие

взаимопонимание

оптимизм



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!

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.

■ Средний возраст населения

- 41.6 года
- Мужчина: 40 лет
- Женщина: 43.1 года

■ Темп прироста населения

- 0.127 % в год

■ Средняя продолжительность жизни

- 78.66 лет
- Мужчина: 75.15 лет
- Женщина: 82.31 года

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 Китая) зовут Ху Йе-Мей, которой сейчас уже 122 года

ЖИВОТНЫЕ-ДОЛГОЖИТЕЛИ

- Черепахи (лат. *Testudines*) — отряд пресмыкающихся, существующий на протяжении 250 миллионов лет. Средняя продолжительность их жизни — 200 лет и более.
- Гаттерия или туатара (лат. *Sphenodon punctatus*) — вид пресмыкающихся из отряда клювоголовых. Обитает на островах Новой Зеландии. Средняя продолжительность жизни — 100 лет.
- В октябре 1999 года в книгу рекордов Гиннеса попал кот Спайк в возрасте 29-и лет. Средняя продолжительность жизни домашней кошки около 15 - 16 лет. Известен случай, когда кот прожил 36 лет.
- Попугай Ара в неволе живёт около 100 лет.
- Ворон (лат. *Corvus*) — род птиц из семейства врановых (Corvidae). Живут около двухсот лет.

Продление жизни или продление срока жизни

- **Здоровый образ жизни** каждого человека связан с профилактикой всех болезней и укреплением здоровья. Мы должны направить свою жизнь на улучшение и сохранение своего здоровья, правильно питаться, заниматься физическими упражнениями, морально настроиться на этот образ жизни, отказаться от вредных привычек.

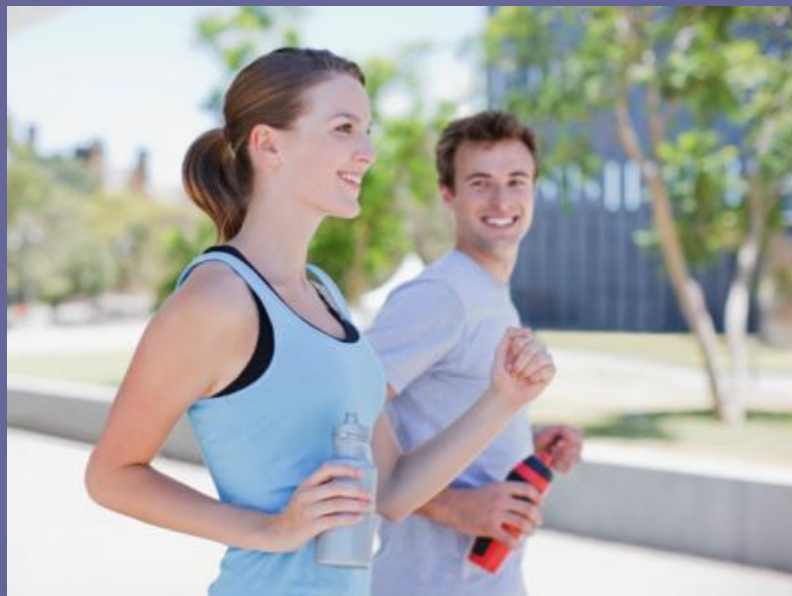
- Наше здоровье на 60% зависит от нашего образа жизни!



- Для того чтобы хорошо разобраться в этом вопросе необходимо знать все **составляющие здорового образа жизни**;
- необходимо воспитывать **здоровые привычки** с самого раннего детства;
- всегда должна быть благоприятная **среда обитания**, мы должны знать о её влиянии на здоровье;
- нужно **искоренить вредные привычки: алкоголь и курение**;
- нужно **умеренно питаться**, питание должно соответствовать физиологии человека; необходимо изучать информацию о качестве продуктов;
- нужно **вести физически активную жизнь**, включая физические упражнения (гимнастику, например), с учётом нашего возраста;
- мы должны **соблюдать гигиену организма**: как личную, так и общую; необходимо освоить навыки первой помощи;
- свой организм необходимо **закаливать**;

- Очень сильно влияет на наше физическое состояние психо-эмоциональное состояние, которое зависит от умственных установок. Поэтому поговорим ещё о нескольких составляющих здорового образа жизни:
- — нужно управлять собственными эмоциями и находить решение сложных ситуаций;
- — необходимо ставить значимые цели в жизни и всегда стремиться к ним, нужно быть оптимистом;
- — нужно узнавать новую информацию и использовать её для своих действий в данных обстоятельствах;

- Соблюдение всех этих норм обеспечивает человеку всякое благополучие в окружающей его среде и активное долголетие в земной жизни. Жить и быть здоровым — это ещё и активно участвовать в трудовой, общественной и семейно-бытовой жизни человека.



Интересные факты

- Известен, по крайней мере, один феноменальный случай, когда процесс старения, по невыясненным причинам, изменился на противоположный. Начался процесс непрерывного омоложения, в результате которого человек умер, прожив меньше, чем средняя продолжительность жизни.
- Другой известный феномен имел место с буддийским настоятелем Итигэловым который умер и был похоронен, но через 70 лет, его извлекли. Осмотр медиков показал, что все ткани сохранились, а следов процесса разложения не было обнаружено. Определить границу умер человек или жив иногда очень сложно, например, в состоянии клинической смерти или летаргического сна.