

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18

Предмет: Физическая культура

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - КАК ФАКТОР ДОЛГОЛЕТИЯ

Власова Виктория Юрьевна 9 В класс
Руководитель: Михайленко М. А.
Должность: учитель физкультуры

Апшеронск
2021 г.

ВВЕДЕНИЕ	3
1 Глава.	
1.1 Представление о долголетию в прошлом и в настоящем.....	4
1.2 Жизнь в « голубых зонах ».....	5-10
2 Глава.	
2.1 Результаты анкетирования.....	11
2.2 Заключение	12
2.3 Список литературы.....	13
2.4 Приложение.....	14

ВВЕДЕНИЕ

Постановка проблемы: Предполагаемая вниманию читателя исследовательская работа посвящена продолжительности жизни человека. Мне стало интересно, почему некоторые люди живут дольше чем другие? На протяжении тысячелетий продолжительность жизни человека увеличивается. В каменном веке она составляла всего 20 лет. Здоровье и сроки жизни человека определяются как внутренними факторами, так и внешними, из которых состояние окружающей среды и образ жизни человека зависят от человека и человеческой деятельности. Также, многие исследования подтверждают, что люди, регулярно занимающиеся спортом, живут дольше, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни. Организм человека один из наиболее совершенных механизмов, он рассчитан на длительную жизнеспособность, однако в большинстве случаев человек сам сокращает или продлевает заложенный жизненный потенциал, заботясь или не заботясь о своем здоровье. Ведь именно крепкое здоровье является основой долголетия и активной деятельности.

Актуальность: Актуальность темы моей работы определяется тем, что в настоящее время многие люди задумываются о том, как продлить свои годы жизни и что для этого нужно.

Объект исследования: продолжительность жизни человека.

Предмет исследования: влияние факторов на здоровье и продолжительность жизни человека.

Цель: Изучить образ жизни долгожителей и выявить общие закономерности, приводящие к долголетию.

Задачи:

1. Изучить литературу и интернет-ресурсы по вопросу, какие факторы влияют на долголетие человека.
2. Провести анкетирование учащихся седьмых классов.
3. Разработать памятки с советами для жюри и учащихся.
4. Изучив информацию сделать вывод и выявить общие закономерности.

Методы и методики исследования: Наблюдение, анализ, исследование, поиск информации, опрос, изучение и обобщение.

Ожидаемые результаты: Познакомиться со всеми факторами, которые влияют на продолжительность жизни человека. Повысить собственные знания в сфере достижения долголетия.

Представление о долголетию в прошлом и в настоящем

Продление жизни человека для самого человека представляет наиважнейшее значение. Тибетская медицина утверждала, что нужно есть много трав и меньше мяса. При этом нужно очищать душу от мрачных мыслей, зависти и злости. В мифологии древних славян рассказывалось о «молодильных яблоках». Но за ними нужно было отправляться в далекое и опасное путешествие. Англичане считали, что если в день съесть по одному сочному плоду, то можно забыть о болезнях. В Греции Гиппократ проповедовал умеренность во всем, чистый воздух, массаж и физические упражнения. Считалось, что посредством гимнастики болезни излечиваются сами собой. Сторонником этого считался Плутарх. Также он утверждал, что голову следует держать в холоде, а ноги в тепле. У богатых римлян считалось, что старику следует спать между двумя молодыми девушками, так организм помолодеет, а продолжительность жизни увеличится. Но и в те времена были врачи, которые больше надеялись на естественные способы лечения. Они рекомендовали пациентам вести здоровый образ жизни, ограничивать себя в еде и в спиртном. Больные выздоравливали и жили долгие годы.

В Средние века продление жизни стали связывать не с естественными способами, а с колдовством и алхимией. Бытовало мнение, что лишь при помощи сверхъестественных сил можно обеспечить себе не просто долголетие, а даже бессмертие. Все искали «философский камень», который якобы обладал магическими силами, но, как известно, в наши дни такого камня не существовало. В 19 веке специалисты стали больше уделять внимание психике. Существовало мнение, что душевное равновесие способствует здоровью и долголетию. А вот знаменитый ученый Илья Мечников придумал особую сыворотку, которую регулярно принимал на ночь. Представляла она собой молочно-кислую смесь, которая, по мнению ученого, препятствовала возникновению гнилостных процессов в организме. Может быть, это и так, но сам Мечников прожил не так уж и много, Умер он на 71-ом году жизни.

Мы ознакомились с тем, как в далеком прошлом смотрели на продление жизни человека, а теперь обратимся к нашему времени. Жители Китая ежедневно употребляют в пищу рисовое вино и суп из конопли. Также настой, приготовленный на основе змеиного яда. Япония лидирует по числу долгожителей на всей планете. Японцы регулярно едят овощи, пьют зеленый чай, любят поспать и обладают оптимизмом. К тому же они не едят сливочное масло, а используют в пищу оливковое. Нет у них в рационе и соли, ее заменяет соевый соус. Но в северных странах соль употребляют в больших количествах, а овощи игнорируют. Однако доживают до 100 лет. Если же говорить о немцах, то все они любят пить пиво, и доживают до ста и более лет.

Можно легко убедиться, что разные народы, ведя непохожий друг на друга образ жизни, имеют очень много долгожителей на своей территории.

Голубые зоны

Дэн Бюттнер — известный американский путешественник и писатель с командой ученых исследовал «голубые зоны» Земли — районы планеты с высокими показателями долголетия. В каждом из этих мест существует своя культура, проложившая уникальный путь к долголетию. Неважно, где вы живете. Взяв на вооружение привычки долгожителей, вы улучшите свою жизнь.

Остров Сардиния в Италии.

В горном регионе Барбаджа люди живут намного дольше, чем во всей Италии. До 1950 года Сардиния напоминала скорее загнивающее болото, нежели рай для долгожителей. Плохая гигиена, плохое качество воды и ее дефицит способствовали распространению инфекционных заболеваний. Процветание пришло на Сардинию в конце 1940-х. Фонд Рокфеллера профинансировал борьбу с малярией, а послевоенный экономический бум в Италии создал новые рабочие места и проложил дороги в Барбаджу. Вместе с этим появились вакцинации, антибиотики и современная система здравоохранения. Доктор Джанни Пес рассказал, что в объяснении долголетия сардинцев более важную роль играет не генетика, а окружающая среда и образ жизни. Дэн Бюттнер с Дэвидом встретились со 102-летним Джузеппе Мура, и просили рассказать, что он делает каждый день и что делал большую часть жизни. Так они узнали, что Джузеппе трудился всю свою жизнь, сперва фермером, потом пастухом. На протяжении многих лет он либо обрабатывал землю, либо гнал овец на пастбище до темноты. Рацион Джузеппе состоял из конских бобов, сыра, хлеба и мяса. Мясо ели по праздникам, оно считалось роскошью. Далее в отчете сообщалось, что пастухи ежедневно пьют вино. Козье молоко и фисташковое масло можно причислить к двум другим сардинским эликсирам долголетия. Все увиденное в этой «голубой зоне» свидетельствовало о том, что семья для них - святое. Пожилые люди зачастую живут отдельно от детей и внуков, коротая свой век в домах престарелых, и не способны позаботиться о себе. Здесь же подобное редкость. Это обеспечивает людям старше восьмидесяти лет огромное преимущество: они незамедлительно получают помощь, чувствуют себя любимыми и нужными. Особую радость дедушкам и бабушкам приносит их участие в жизни детей и внуков. В свои 103 года Джованни Саннаи отличался добрым нравом, неугомонностью. Он подтвердил многое из сказанного ранее другими долгожителями. Как и другие, он пил козье молоко на завтрак, проходил пешком по меньшей мере десять километров в день и с удовольствием занимался физическим трудом. Большую часть жизни он рано вставал и проводил день на пастбище. Эти переходы он совершал пешком по ночам, питался исключительно лепешками картада-музыка, сыром пекорино, вином, овечьим молоком, а иногда жареным ягненком. Джанни Пес полагает, что секрет долголетия может крыться в веществе, получаемом сардинцами из козьего молока и сыра. По сравнению с коровьим козье молоко обладает значительно большей питательной ценностью. Козье молоко эффективнее предотвращает дефицит железа и нехватку минералов в костях.

Уроки «голубой зоны» Сардинии

1. Включайте в рацион больше овощей и меньше мяса. Сардинский рацион состоит из цельно зернового хлеба, бобов, овощей, фисташкового масла. Сардинцы также традиционно употребляют в пищу сыр пекорино, богатый омега-3-жирными кислотами.

2. Ставьте семью на первое место. Сильные семейные узы гарантируют, что пожилые члены семьи получают должный уход. Люди, живущие в крепких здоровых семьях, меньше страдают от депрессии и стресса, среди них реже встречаются случаи самоубийства.

3. Пейте козье молоко. стакан козьего молока содержит вещества, которые защищают от воспалительных заболеваний, связанных со старением, на пример ишемической болезни сердца или болезни Альцгеймера.

4. Ходите пешком. Обычные восьми километровые прогулки, которые совершают сардинские пастухи, представляют собой мало интенсивные упражнения, полезные для сердечно-сосудистой системы, мышц и костей.

Остров Окинава в Японии.

По данным на 2000 год, средняя продолжительность жизни на Окинаве составляла 78 лет у мужчин и 86 лет у женщин (самый высокий показатель в мире). Поскольку определяющим фактором долгожительства является образ жизни, а не гены, окинавская «голубая зона» предлагает лучшие в мире практики здоровья и долголетия.

Во время первой поездки в 2000 году Дэн с командой встречался с 13 долгожителями. Как правило, они ели много овощей и были связаны с предками крепкими узами. Многие были страстными садоводами и с утра до вечера работали в поле, выращивая овощи. На Окинаве живет сорок долгожителей не вероятно высокое число для такой маленькой территории. Нашествие фастфуда ставило под угрозу полезные привычки, обуславливающие долгую жизнь жителей Окинавы. У жителей Окинавы есть возможность круглый год выращивать овощи, ссылаясь на близкий к тропическому климат острова. Давняя традиция на Окинаве — забить поросенка на празднование лунного Нового года. Долгожители на Окинаве едят мясо редко — только по праздникам. Дэн Бюттнер попросил долгожительницу Камаду описать типичное утро. Она встает в шесть утра, заваривает жасминовый чай и завтракает, обычно это суп мисо с овощами. Легкий ужин, до шести часов, состоял из рыбного супа. Затем, она молится за здоровье жителей деревни и благодарю богов за безопасность. Перед каждым приемом пищи обязательно произносит «хара хати бу» — это помогает меньше есть. Это древнее конфуцианское изречение. Все пожилые люди произносят его перед едой. Оно означает «ешь, пока не начнет исчезать чувство голода», а это происходит, когда человек сыт на 80 процентов. Все дело в том, что сигнал о насыщении поступает от желудка к мозгу за двадцать минут. Жители Окинавы едят по меньшей мере едят сто граммов соевых продуктов ежедневно. Давние друзья Камады, каждый день собирались в ее доме. Понятие «моаи» — в приблизительном переводе «встреча ради общей цели».

Гораздо проще идти по жизни, зная, что есть поддержка. Стрессовые факторы, хирургические операции, лекарственные препараты, потребление мяса — нарушают естественный баланс, и вместо полезных бактерий начинают развиваться вредные. С помощью нескольких десятков вопросов Ден Бьютнер и Грег узнали историю Годзэи. Большую часть жизни Годзэи проработала в горах. Каждый день она работает в огороде и три раза в год собирает урожай. Посмотрев на ее лицо, Грег обратил внимание на глубокий загар у многих долгожителей от постоянного пребывания на солнце. Это означает, что они всю свою жизнь регулярно получали приличные дозы витамина D — важный ингредиент в рецепте долголетия. Кожа под воздействием солнечных лучей вырабатывает витамин D. Недостаток этого витамина повышает риск развития многих заболеваний, связанных с возрастом, включая многие виды рака, высокое кровяное давление, диабет. Недостаток витамина вызывает ломкость костей. Резко возрастает вероятность падения и переломов, а когда люди в таком возрасте ломают кости они быстро умирают. Пожилые женщины питают огромное уважение к умершим предкам. И верят, что если совершат должные подношения с утра, то в течение всего дня предки будут оберегать их. Они нашли Камату, следующую представительницу и попросили рассказать ее о своей жизни. На ее долю выпало немало страданий. Многие годы она голодала. Ее муж и старший сын были убиты на войне. Сейчас она счастлива и старается не вспоминать прошлое. Ведь незачем вспоминать страдания, если настали лучшие времена. Можно ли считать умение Каматы оставлять прошлое в прошлом и жить настоящим моментом своего рода методом борьбы со стрессом, который объяснял ее долголетие? Или все дело в трудностях, скудном питании, близкой связи с семьей и общении с внуками? Долгожители во многом похожи друг на друга. Хозяин гостиницы Исикити Такана каждый день молится и никогда не просит долгой жизни, а выражает благодарность еще за один день.

Секреты долголетия Окинавы:

1. Найдите свой икигай. Старшее поколение жителей Окинавы не задумываясь назовет вам причину, по которой оно встает по утрам. Их наполненная смыслом жизнь дает им ощущение нужности даже в столетнем возрасте.
2. Питайтесь растительной пищей. Рацион, состоящий из обжаренных овощей, батата и тофу, богат питательными веществами и содержит мало калорий.
3. Работайте в саду. Это повод для ежедневной физической активности, дающей нагрузку посредством самых разных видов движений. Жители принимают пищу и отдыхают, сидя на полу. Тот факт, что пожилым людям приходится вставать с пола и садиться на него по несколько раз в день, укрепляет мышцы и улучшает равновесие, что в свою очередь оберегает от опасных падений.
4. Ешьте больше сои. Окинавский рацион богат продуктами из сои, на пример флавоноиды, помогают защитить сердце и препятствуют развитию рака груди.
5. Поддерживайте моаи. Традиция моаи обеспечивает крепкие социальные связи, источники финансовой и эмоциональной поддержки в трудные времена. Сознание того, что есть люди, готовые всегда прийти к тебе на помощь, действует очень успокаивающе.

6. Бывайте на солнце. Витамин D, вырабатываемый организмом при регулярном нахождении на солнце, укрепляет кости и общее состояние здоровья. Благодаря каждодневному пребыванию на солнце пожилые жители Окинавы круглый год получают оптимальные дозы витамина D.

7. Выращивайте аптеку на огороде. В огороде жителей Окинавы всегда можно найти полынь, имбирь и куркуму. Эти травы доказали свои целебные свойства. Употребляя их в пищу ежедневно, они защищают себя от многих болезней.

8. Сформируйте правильное отношение к жизни. Они умеют оставлять прошлое в прошлом и наслаждаться простыми радостями каждого дня.

г. Лома-Линда (Южная Калифорния).

Несмотря на то что этот городок расположен в задымленной орбите Большого Лос-Анджелеса, Лома-Линда является одним из редких мест в Соединенных Штатах, где существует «голубая зона».

Медицинский центр Лома-Линда, основанный в 1905 году, является современным учреждением. Врачи этого центра сыграли ключевую роль в исследовании, объектом которого стали адвентисты, и собрали огромный материал, описывающий их образ жизни. Адвентисты исповедуют веру, которая не поощряет курение, употребление алкоголя или пищи, называемой в Библии нечистой, на пример свинины. Было сделано одно немаловажное открытие: примерно половина адвентистов придерживались вегетарианства или крайне редко употребляли в пищу мясо. Доктор Фрейзер выяснил, что у адвентистов, не придерживавшихся растительного питания, риск развития сердечных заболеваний в два раза выше, чем у адвентистов-вегетарианцев. Все это вовсе не означает, что есть мясо вредно, поэтому мы решили копнуть глубже. Мясо оставалось одним из главных факторов развития сердечных заболеваний, что неудивительно, ведь в нем содержится большой процент насыщенных жиров. Отталкиваясь от этого, врачи стали изучать другие жирные продукты. Выяснилось, что в орехах содержатся ненасыщенные жиры. Американские кардиологи настоятельно рекомендуют употребление орехов, они снижают уровень холестерина в крови. Вода составляет около 60 процентов общего веса тела. Согласно исследованиям в США клиники Мэйо, восемь стаканов воды восполняют суточные потери организма. При умеренной физической нагрузке следует пить воды на два стакана больше.

Секреты Лома-Линда:

1. Вегетарианство. Оно прибавит вам примерно два года, отсутствие мяса в рационе играет важную роль, и согласно нашим исследованиям мясо, на прямую связано с сердечно-сосудистыми заболеваниями и видами рака.

2. Питайтесь орехами. Мы выяснили, что орехи также прибавляют примерно два года, что во многом связано со снижением количества сердечно-сосудистых заболеваний. Разумеется, причины смерти могут быть и другими.

3. Отказ от курения. Это повышает риск возникновения рака легких и сердечных заболеваний.

4. Физическая активность. Она увеличивает продолжительность жизни. Пользу приносят умеренные, но регулярные физические упражнения.

5. Чаще смейтесь. Исследования показывают, что частый смех помогает сохранять здоровье. В 2005 году исследователи из Университета человечества доказали, что смех снимает напряжение в кровеносных сосудах, способствует их лучшей работе и уменьшает вероятность сердечных приступов.
6. Найдите свое святилище во времени. Еженедельный перерыв от хлопот повседневной жизни, подарит вам возможность единения с Богом, семьей, друзьями и природой. Адвентисты считают, что он снимает стресс, укрепляет социальные связи и улучшает жизнь.
7. Поддерживайте нужный индекс массы тела (ИМТ). Адвентисты с правильным соотношением веса и роста, ведущие активный образ жизни и правильно питающиеся, имеют низкий уровень кровяного давления и холестерина в крови.
8. Станьте волонтером. Церковь адвентистов Седьмого дня пропагандирует волонтерство. Такие люди, сохраняют бодрость духа, видят смысл жизни и не страдают от депрессий благодаря помощи другим.
9. Ужин должен быть ранним и легким. Легкий ранний ужин не насыщает организм калориями вечером, когда активность человека снижается.
10. Пейте больше воды. По результатам AHS, у людей, выпивающих пять-шесть стаканов воды в день, значительно ниже риск возникновения инсульта.

Никоя Страна: Коста-Рика

В течение трех дней Дэн со своей командой искали долгожителей, достигших ста лет или приближающихся к этому возрасту, расспрашивая о диете, образе жизни и биографии. Проведя интервью более чем с сотней долгожителей в разных частях земного шара, они хотели составить общее представление о том, как складывается жизнь людей в этом районе по сравнению с жителями Окинавы, Сардинии и Лома-Линда.

В общем и целом жители Никоя оказались более активными, с более ясным и острым умом, чем в любом другом месте. Все они верят в Бога, следуют строгой трудовой этике и страстно преданы семье. Их рацион состоял преимущественно из кукурузы, бобов, свинины, овощей и самых разнообразных фруктов (папайи, манго, апельсинов), большинство из которых произрастает в саду. Доктор Фернандез заметил, что сохраняющие активность пожилые жители Никоя старше девяноста испытывают потребность помогать другим или заботиться о своей семье. Как только эта потребность утрачена, жизнь в них словно гаснет. Если они не чувствуют себя нужными, то очень быстро умирают. В огородах жители Никоя выращивали экзотические фрукты. Там была анопа — похожая на грушу, с толстой кожурой, приостанавливающая развитие различных видов раковых клеток и дикий имбирь, богатый витамином B6, магнием и марганцем. Все они обладают антиоксидантными свойствами, обеспечивающими профилактику многих заболеваний и долгую жизнь. Жители употребляют в пищу кукурузу. Простое нагревание кукурузы повышает ее питательную ценность. Она содержит больше антиоксидантов, чем сырая. На вопрос, чем они питались, долгожители неизменно отвечали «бобы, рис, кукурузные лепешки и фрукты».

Как и в большинстве других «голубых зон», здесь употребляли в пищу низкокалорийные нежирные продукты растительного происхождения и много бобовых. Но в отличие от других «голубых зон» в рацион никойцев входили кукурузные лепешки практически при каждом приеме пищи и огромное количество тропических фруктов. Никоя был самым жарким и засушливым регионом, а вода, которую употребляли жители полуострова, сильно отличалась от воды в остальной части Коста-Рики. Оказалось, что жесткость воды, содержание кальция и магния в Никоя намного выше, чем в любом месте Коста-Рики. В регионах с жесткой водой уровень сердечных заболеваний примерно на 25 процентов ниже, чем в регионах с мягкой водой. Сердце — это мышца, а все мышечные сокращения зависят от кальция. Дефицит кальция приводит к ослаблению мышц, включая сердце. И вполне возможно, что благодаря жесткой воде сердце у жителей Никоя более здоровое и крепкое. Питьевая вода содержит много кальция, являясь хорошим источником важного минерала. Воде естественной заменой могут служить йогурт, молоко, сыр, капуста, брокколи. Долгожители этого региона отличались религиозностью, крепкой привязанностью к семье, равнодушием к деньгам.

Секреты долголетия Коста-Рики :

- 1.** Пейте жесткую воду. Вода на Никоя отличается самым высоким в стране уровнем кальция, что, вероятно, объясняет низкие показатели сердечных заболеваний, а также крепкие кости и редкие случаи переломов.
- 2.** Общайтесь с людьми. Никойских долгожителей часто навещают соседи. Они умеют слушать, смеяться и ценят то, что имеют.
- 3.** Пейте красное вино. Стакан вина в день снижают риск возникновения сердечных заболеваний, однако неумеренное употребление алкоголя повышает риск развития рака груди.
- 4.** Присоединитесь к духовной общине. Здоровые долгожители имеют веру. Долгожители Лома-Линда — адвентисты Седьмого дня. Вера в Бога — одна из полезных привычек, повышающих шансы на долгую здоровую жизнь.

Вывод:

Я Вам рассказала о советах от долгожителей разных «голубых зон». И выяснила, что все долгожители крепко связаны с семьей и друзьями, ведут активный образ жизни, правильно питаются и, не смотря на трудности, остаются оптимистами. Если человек будет придерживаться вышеперечисленных указаний, то может прожить до 80 и более лет.

2 ГЛАВА

Для того, чтобы выяснить придерживаются ли учащиеся седьмых классов здорового образа жизни я провела анкетирование, в котором приняли участие 82 человека. (приложения 1,2,3,4)

Результаты анкетирования:

Вопрос 1. Придерживаешься ли ты здорового образа жизни.

На данный вопрос ответили «да» - 14 учащихся (17 %), «нет» – 38 учащихся (46%), «время от времени» - 30 учащихся (37%).

Вопрос 2. Какие обстоятельства могли бы тебя побудить изменить образ жизни. Вариант ответа «пример родителей» - выбрали 25 учащихся – (31%), «болезни» - 42 учащихся (51%), и «другое» - 15 учащихся (18%).

Вопрос 3. Что мешает тебе придерживаться принципов здорового образа жизни. «недостаток времени» - выбрали 11 учащихся (16%), «отсутствие упорства или желания» - 51 учащихся (75%), «другие причины» - 6 учащихся (9%).

Вопрос 4. Сколько лет ты хочешь прожить. На этот вопрос были даны следующие ответы: «60-70» - выбрали 13 учащихся (16%), «70-80» - 28 учащихся (34%), «80-90» - 32 учащихся (39%), «90 и более» - 9 учащихся (11%).

Вопрос 5. Знаешь ли ты что для этого нужно. Ответ «знаю» - написали 38 учащихся (46%), «Не знаю» - написали оставшиеся 44 учащихся (54%).

В результате проведенного анкетирования можно сделать следующие выводы:

1. Большинство опрошенных не придерживаются здорового образа жизни и работать над исправлением своего образа жизни они начнут при условии болезни.
2. Придерживаться здорового образа жизни им мешает лень или же не желание, а следовательно они не уведомлены о последствиях не правильного образа жизни.
3. Большая часть опрошенных хотят прожить достаточно долгую жизнь, но ничего не предпринимают по двум причинам, а именно не знание что для этого нужно и недостаточно принятое усилие над собой.

У меня возникло желание разработать буклеты с советами для учащихся, чтобы ребята знали, как сохранить здоровье и как прожить долгую счастливую жизнь, которую они могут создать себе сами с помощью собственных усилий.

(Приложение 6)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работая над проектом я пришла к выводу, что образ жизни напрямую влияет на ее продолжительность, узнала много интересного и выяснила, какие факторы способствуют достижению долголетия. Долголетия можно достичь при соблюдении здорового образа жизни, а именно: правильное питание и соблюдение режима дня, прогулки на свежем воздухе, физические нагрузки, работы на приусадебном участке, отказ от вредных привычек. Цель проекта и задачи были достигнуты. Перспектива дальнейшего исследования заключается в том, что со временем появятся новые секреты долголетия и новые «голубые зоны» которые надо изучать. Исследования в этой области интересны разным возрастным группам. Помните, что каждый человек при желании способен самостоятельно увеличить продолжительность своей жизни и укрепить здоровье.

Список литературы:

1. /depend_his/prolongation-of-life.htm
2. Дэн Бюттнер – «Правила долголетия». Результаты крупнейшего исследования долгожителей. Жанр: Здоровье. 2012 г. Конспект книги.
3. Савченко М.Ф., Соседова Л.М. Здоровый образ жизни как фактор активного долголетия. 2011 г. с. 138-143.

Приложение

Приложение 1



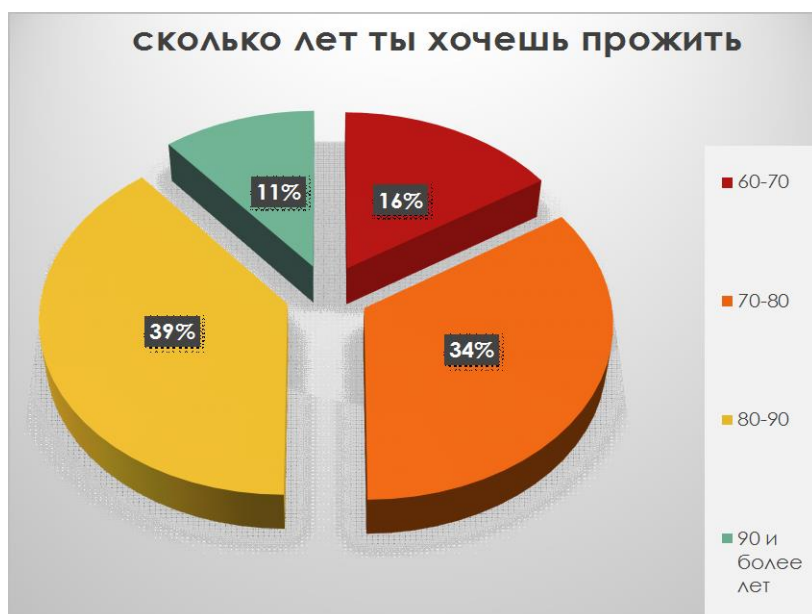
Приложение 2



Приложение 3



Приложение 4



Приложение 5



ЗОЖ И ДОЛГОЛЕТИЕ



Советы для достижения долголетия:

- Включайте в рацион больше овощей и меньше мяса.
- Пейте козье молоко.
- Ходите пешком.
- Бывайте на солнце.
- употребляйте в пищу полынь, имбирь, куркуму- защищают от болезней.
- Живите с целью.
- Чаще смейтесь, будьте оптимистами и не думайте о плохом.
- Поддерживайте нужный индекс массы тела.
- Ужин должен быть ранним и легким.
- Пейте больше воды.
- Будьте в компании людей
- а не в одиночестве.
- Старайтесь не грустить и не нервничать.

Комплекс ежедневных упражнений для здоровья:

- Разминка всех частей тела (повороты, наклоны, растяжка)
- Бег или прыжки на месте.
- Приседания медленные (ноги на ширине плеч, руки вперед на выдохе сядьте, на вдохе встаньте)
- Исходное положение стоя тянитесь медленно пальцами рук к полу при этом ноги вместе , а колени не сгибать.
- Стойка поочередно на ногах. (стоя прямо поднимите левое колено вверх, когда устанете смените на правое колено).
- Упражнение на пресс:
- Лежа на спине руки за головой ноги согнуты в коленях. На выдохе поднимая спину касайтесь локтями колен.
- Медленный вдох на носочках тянемся руками к потолку, выдох опускаемся на полную стопу и наклоняясь касаемся пальцами рук пола.