

Тема: Здоровый образ жизни как фактор долголетия



ВЫПОЛНИЛА:

ВЛАСОВА ВИКТОРИЯ ЮРЬЕВНА

9 КЛАСС « В » МБОУСОШ № 18

ГОРОД АПШЕРОНСК

РУКОВОДИТЕЛЬ: МИХАЙЛЕНКО М. А.

Актуальность темы

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ МОЕЙ РАБОТЫ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ТЕМ , ЧТО КАЖДЫЙ БЫ ХОТЕЛ ПРОЖИТЬ ДОЛГУЮ ЖИЗНЬ И ЗАДУМЫВАЛСЯ О ТОМ, ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?



Цели и задачи

ЦЕЛЬ:

-ИЗУЧИТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ, И ВЫЯВИТЬ ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПРИВОДЯЩИЕ К ДОЛГОЛЕТИЮ.

ЗАДАЧИ:

-ПРОВЕСТИ АНКЕТИРОВАНИЕ УЧАЩИХСЯ СЕДЬМЫХ КЛАССОВ

РАЗРАБОТАТЬ ПАМЯТКИ С СОВЕТАМИ

ИЗУЧИТЬ САЙТЫ И ЛИТЕРАТУРУ, СДЕЛАТЬ ВЫВОДЫ

Долголетие в прошлом



Голубые зоны – это районы планеты с высоким показателем долголетия.

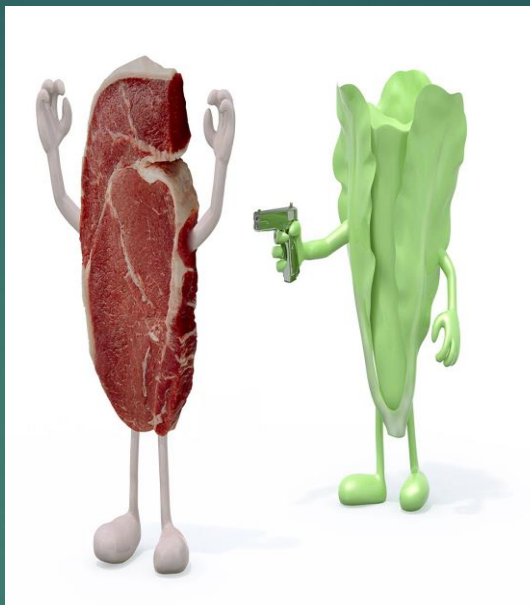


Остров Сардиния в Италии

В горном регионе Барбаджа люди живут намного дольше, чем во всей Италии. До 1950 года Сардиния напоминала скорее «загнивающее болото», нежели рай для долгожителей.



Секреты долголетия Сардинии:

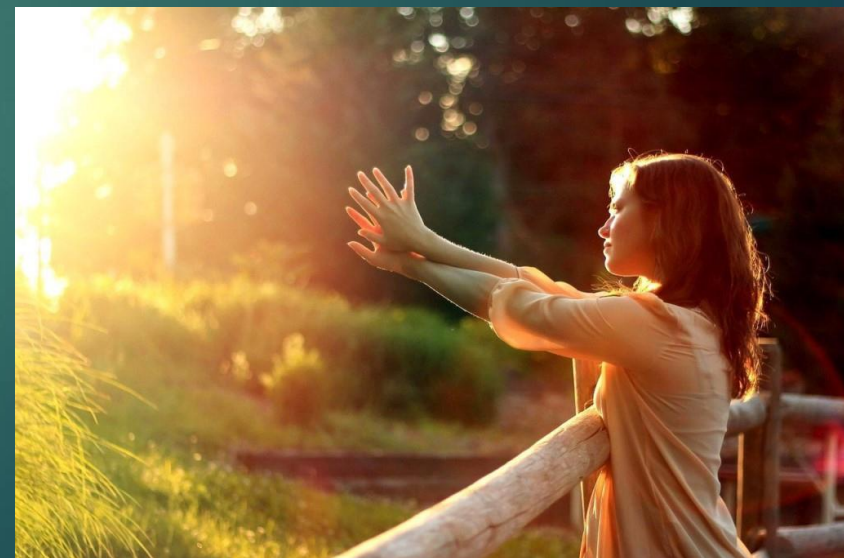


Окинава в Японии

На Окинаве живет сорок долгожителей невероятно
высокое число для такой маленькой территории.



Секрет долголетия Окинавы



г. Лома-Линда Южная Калифорния.

Этот городок является местом в Соединенных Штатах,
где существует «голубая зона».



Секрет долголетия Лома-Линда



Никоя Страна: Коста-Рика

Никоя был самым жарким и засушливым регионом.



Секрет долголетия Коста-Рики



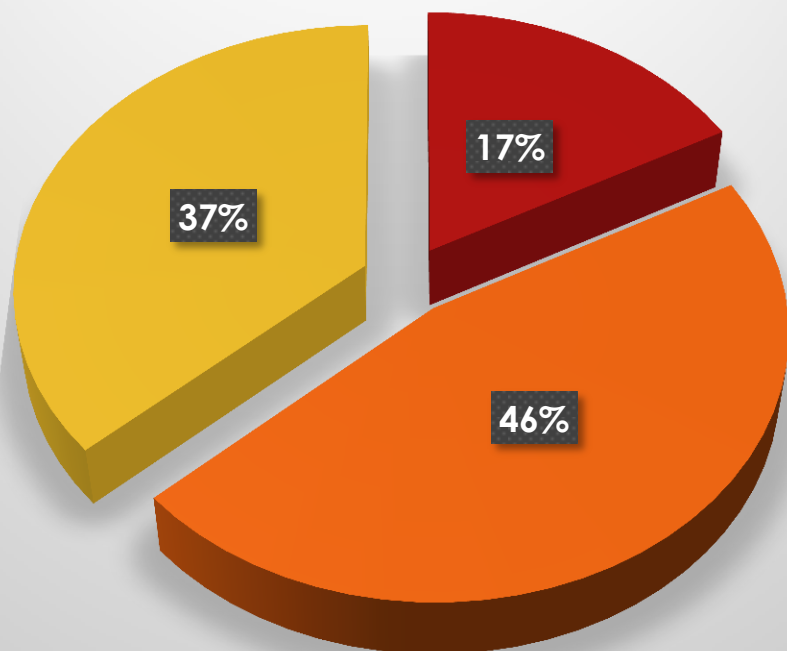
ВЫВОД

Все долгожители крепко связаны с семьей и друзьями, ведут активный образ жизни, правильно питаются и, не смотря на трудности, остаются оптимистами.



Результаты анкетирования

придерживаешься ли ты
здорового образа жизни

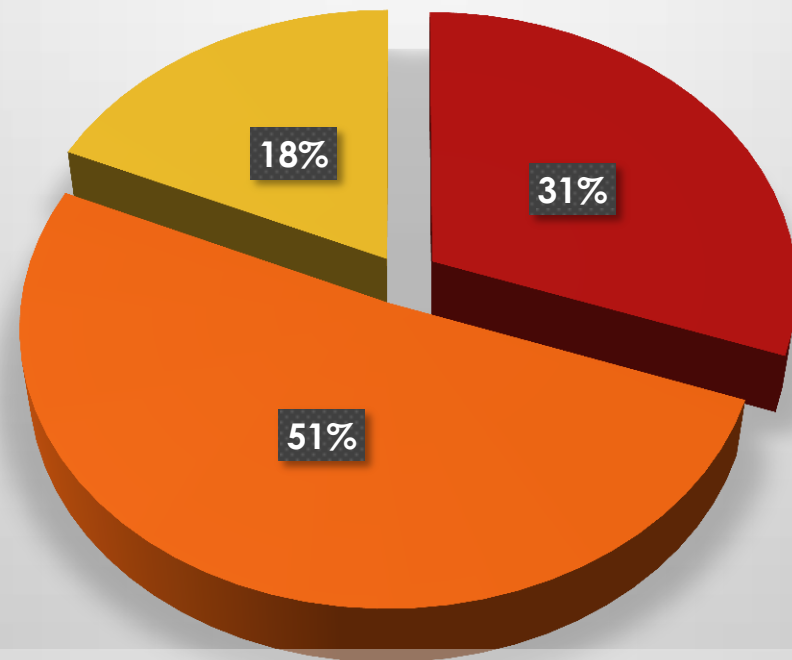


■ да

■ нет

■ время от времени

какие обстоятельства могли
бы тебя побудить изменить
образ жизни

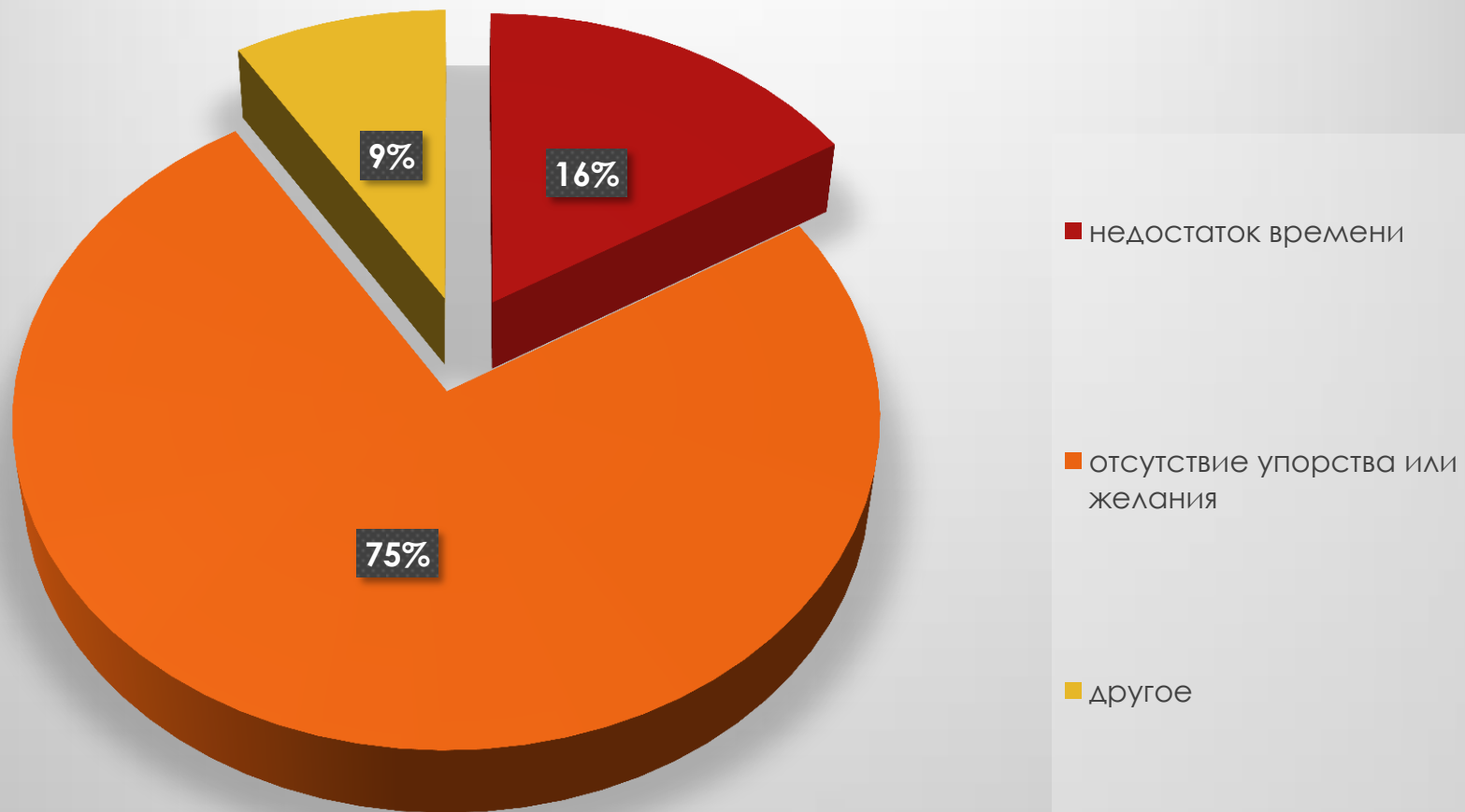


■ пример родителей

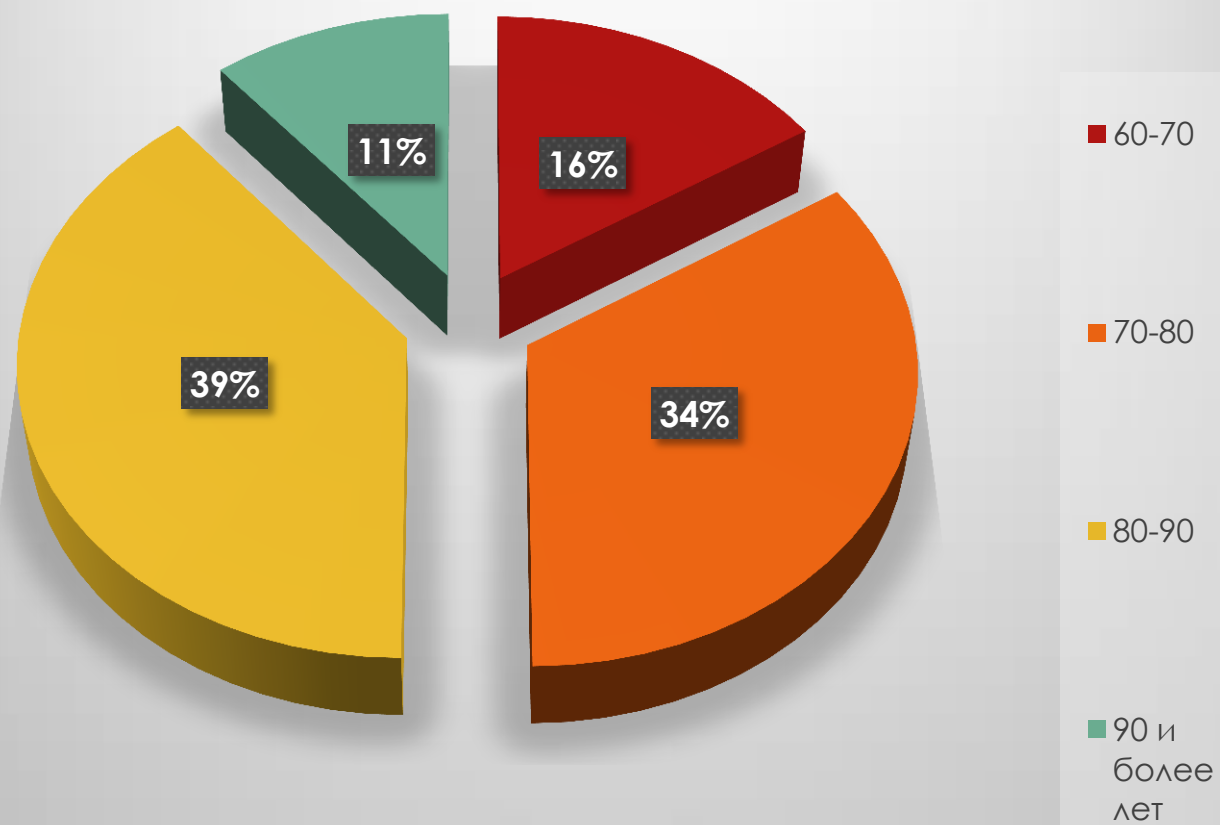
■ болезни

■ другое

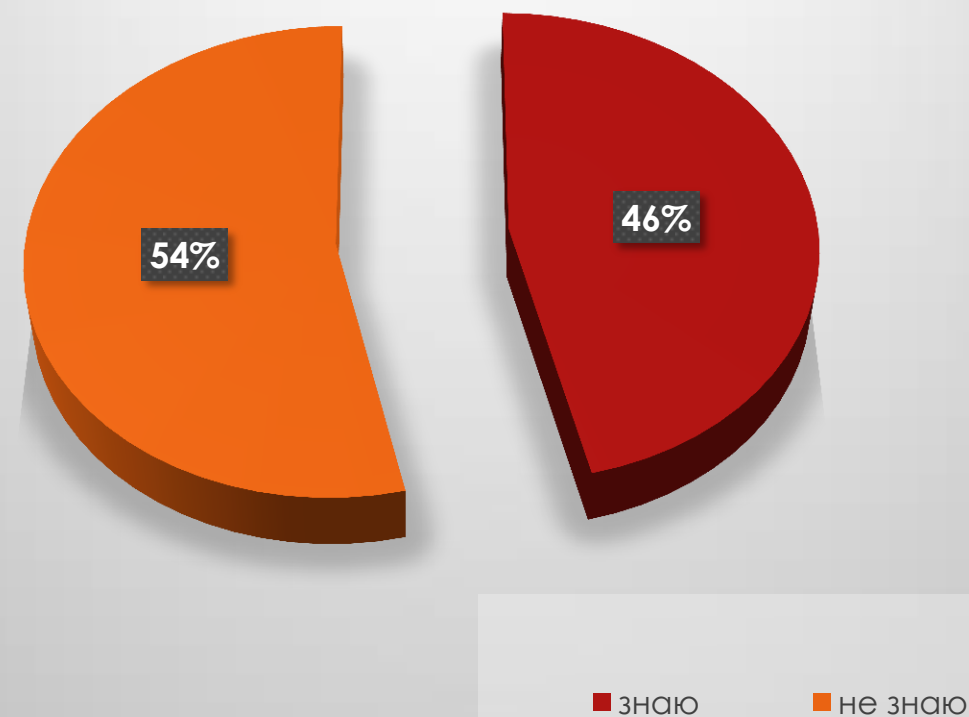
что мешает тебе придерживаться принципов ЗОЖ



СКОЛЬКО ЛЕТ ТЫ ХОЧЕШЬ ПРОЖИТЬ



ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО





Вывод по результатам анкетирования:

1. Большинство опрошенных не придерживаются ЗОЖ и работать над исправлением своего образа жизни они начнут если заболеют.
 2. Придерживаться здорового образа жизни им мешает лень или отсутствие желания.
 3. Большая часть опрошенных хотят прожить достаточно долгую жизнь, но ничего не предпринимают, так как не знают, что для этого нужно.
- 

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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работая над проектом я пришла к выводу, что образ жизни напрямую влияет на ее продолжительность. Долголетия можно достичь при соблюдении здорового образа жизни. Помните, что каждый человек при желании способен самостоятельно увеличить продолжительность своей жизни!

Спасибо за внимание!!!

