**Научно-практическая конференция**

**Тема работы:** В чём секрет долголетия?

 **Фамилия, имя автора:** Петрикеева Полина

 **Класс:** 3 «а».

**Руководитель:** Кулинцева Елена Анатольевна,

 учитель начальных классов.

**Оглавление.**

1. Введение

2.Основная часть

 а) Факторы, влияющие на долголетнюю жизнь.

 б) Рецепты продления жизни

 в) Очаги долгожительства.

 г) Любимый город и наши долгожители.

3.Заключение

4.Литература и Интернет- ресурсы

**Актуальность**: Современное общество ставит перед каждым человеком задачу: «Прожить долгую, здоровую жизнь». На протяжении тысячелетий продолжительность жизни человека увеличивается. В каменном веке она составляла всего 20 лет, в наше время доходит до отметки 70 лет. К долгожителям относятся люди, достигшие возраста 90 лет. Здоровье и сроки жизни человека определяются как внутренними факторами (наследственность), так и внешними, из которых состояние окружающей среды и образ жизни зависят от человека и человеческой деятельности.
**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. Исследование образа жизни и физической активности долгожителей.

3.Выявить общие закономерности долголетия людей.

**Методы исследования:**

* Изучение существующей литературы и Интернет – ресурсов о долголетии разных народов.
* Анализ факторов долголетия.
* Опрос взрослых.

**Введение**

Свой доклад мне хочется начать с известной притчи о долголетии.

В первый день Бог создал корову и сказал ей:

– Ты будешь все дни проводить в поле, давать молоко, кормить своих телят и семью фермера. За это я дарю тебе жизнь длиною в 60 лет.

– За что мне такая адская жизнь на 60 лет! – возмутилась корова, – Мне хватит и двадцати, а остальные сорок оставь себе!

И Бог согласился.

Во второй день Бог создал собаку и сказал ей:

– Ты будешь все время сидеть у ворот своего дома и облаивать всех проходящих мимо. Дарю тебе жизнь длиною в 20 лет.

– М-да, многовато для гавканья, – расстроилась собака, – мне хватит и десяти лет, а остальные забирай назад...

Бог опять согласился.

И вот на третий день Бог создал человека и сказал ему:

– Ешь, спи, развлекайся и наслаждайся жизнью, но сроку на это даю тебе 20 лет.

Человек возмутился:

– Что?! Только 20 лет!! Знаешь, что, Бог, я беру свои 20 лет, потом 40 лет, что корова тебе вернула, и еще 10 лет, которые отдала собака. Семидесяти лет мне вполне хватит, договорились?

– Ну, будь по-твоему... – вздохнул Бог.

**Факторы, влияющие на долголетнюю жизнь.**

 А хватит ли 70-ти лет для плодотворной и счастливой жизни? Я полагаю, что нет! Многие из нас хотели бы прожить гораздо больше. А как должен жить человек, стремящийся продлить свои годы? Вот об этом и о многом другом задумалась я и помогла задуматься другим: моим сверстникам, родным, близким. Тема долгожительства и продления жизни, по моему мнению, интересна и актуальна во все времена и у разных народов.

 Недавно китайские генетики установили, что проживём мы дольше ста лет или нет, всего на 25% зависит от нашей наследственности. Остальные 75% - результат образа жизни.

 А по данным Всемирной организации здравоохранения здоровье и продолжительность жизни людей зависят: 10% - здравоохранение; 20% - наследственность; 20% - экология, климат; 50% - образ жизни.

 Получается, что большую часть факторов, которые влияют на долголетнюю жизнь, мы можем регулировать сами! Так что же продлевает нам жизнь?

|  |
| --- |
|  |

**Рецепты продления жизни.**

 Тщательно изучив опыт долгожителей, специальную литературу, Интернет – ресурсы, я убедилась, что существует 9 золотых правил, следуя которым можно продлить свое земное существование.

1-е правило: Большинство долгожителей употребляют низкокалорийную пищу, а именно она - спутник долголетия.

2-е правило: А еще – нужно много смеяться, чаще радоваться успехам близких, хорошим новостям. За улыбкой следует хорошее настроение. За хорошим настроением - хорошая работа организма.

3-е правило: На продолжительность жизни влияет долгая работоспособность человека. Но работать надо в удовольствие.

4-е правило: Нельзя унывать ни при каких обстоятельствах. Врачи уже не сомневаются: оптимисты живут гораздо дольше пессимистов. 5 –е правило: Для здоровья и долголетия неважно, сколько вы весите, - важно, сколько вы двигаетесь! Это сенсационное заявление сделали ученые из Южной Каролины. Оказалось, что дольше других живут и лучше себя чувствуют те, кто много времени в течение дня проводит в движении.

 6-е правило: Ученые рекомендуют засыпать в прохладной комнате, так как обмен веществ в организме напрямую связан с температурой окружающей среды, и спящий в прохладной комнате дольше остается молодым.

 7-е правило Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций - это помогает нам жить долго!

8-е правило: Не гасите в себе гнев – дайте ему выбраться наружу.

9-е правило: Задайте работу серым клеточкам. Разгадывайте кроссворды, много читайте, учите иностранные языки, считайте в уме... Заставляя активно работать мозг, человек не только сохраняет светлую голову, но и одновременно активизирует деятельность сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

 Таким образом, мы можем продлить свою жизнь с помощью здорового образа жизни.

 А существуют ли другиерецепты **продления жизни? Учёные утверждают, что есть. Вот некоторые из них.**

 Самый простой рецепт долголетия у жителей Японии. Они едят овощи каждый день, делают зарядку, много спят и пьют зеленый чай, причем по нескольким чашкам в день. И еще японцы – весьма неприхотливый народ – у них не принято жаловаться на жизнь, а в цене – юмор и оптимизм.

Японцы говорят, что люди, которые живут долгую жизнь, поднимаются по утрам с мыслью о своей цели, старение замедляют чувство ответственности и нужности людям, увлеченность чем-либо, интересная творческая деятельность независимо от возраста, ежедневная работа ума и памяти.

 В одной рыбацкой деревушке на японском острове Окинава стоит камень с высеченным на нем старинным местным изречением: «В 70 лет ты еще ребенок, в 80 - юноша или девушка, если в 90 кто-то с небес пригласит тебя наверх, скажи ему: уходи и возвращайся, когда мне будет 100». Чем не пример для подражания?

 А как дела обстоят в солнечной Абхазии? Здесь доживших до столетнего рубежа чуть ли не три процента населения. Среди абхазских долгожителей не было угрюмых и злых людей; у абхазов существует поговорка: «Злые люди долго не живут».

Здесь люди доживают до 150 лет, при этом продолжают трудиться в поле полный рабочий день, а после с удовольствием танцуют темпераментные горские танцы. Всю жизнь они занимаются сельским хозяйством, с возрастом не утрачивая энтузиазма и любознательности, сохраняют ясный ум и активно участвуют в делах семьи и общества. На вопрос в чем же состоит их тайна долголетия, большинство из них отвечает  — в труде.

 **Из всего сказанного можно сделать вывод:** если хотите прожить дольше - не гонитесь за модными рецептами, а просто старайтесь не сокращать отпущенный природой срок. Правильное питание и физическая активность, регулярный осмотр у врача - самая надежная формула долголетия. Она же и самая простая.

**Очаги долгожительства.**

 Если рассматривать количество долгожителей на душу населения по разным странам, то на первом месте окажется Япония. В Стране восходящего солнца проживает более 50-ти тысяч человек, перешагнувших столетний рубеж. ООН сделала прогноз, что к 2050 году, если тенденция сохранится, в этой стране будет уже миллион столетних. За Японией следует Китай и США.

 Граждане Японии уже много лет подряд удерживают первое место в мире по продолжительности жизни. В Японии число долгожителей, чей возраст превышает 100 лет, - более 28 тысяч человек. Большинство японских долгожителей - женщины (85,4%). Число японцев, перешагнувших 100-летний рубеж, неизменно увеличивается на протяжении последних 36 лет.

 Согласно официальной статистике, наибольшее число долгожителей проживает в Японии – на острове Окинава. Там насчитывается примерно 54 “столетника” на каждые 100 тысяч жителей.

 Россия таким значительным числом 100-летних стариков похвастаться не может, и все же в некоторых ее областях долгожители встречаются чаще. Это Дагестан, Чечня и Абхазия. Бытует мнение, что главная причина такого явления – насыщенный отрицательными ионами, солями и кислородом воздух.

 По данным специального комитета, отслеживающего жителей планеты старше 100 лет, сейчас в мире насчитываются 84 человека, которым перевалило за 110 лет (это супердолгожители). Среди них 75 женщин и 9 мужчин.

 Людей, достигших возраста от 100 до 109 лет, - около двухсот тысяч. Всего же в мире живет 7 миллиардов 520 миллионов человек.

 Как оказалось, Книга Рекордов Гиннеса говорит, что предел продолжительности человеческой жизни составляет 122 года. Рекорд принадлежит француженке Жанне Луизе Кальме. Самой старой ныне живущей женщиной признана 114-летняя японка Йонэ Минагава с острова Кюсю (город Фукути), а самый старый мужчина – 111-летий японец Томоджи Танабэ (на том же острове, что и рекордсменка).

**Любимый город и наши долгожители.**

 А как же обстоят дела с долгожителями в нашем регионе и нашем любимом городе?

 По данным на 14 февраля 2017 года в 2016 году 100-летний юбилей отметили 47 жителей Ростовской области – получателей пенсии по линии пенсионного фонда. Среди юбиляров 37 женщин и 10 мужчин. С начала 2017 года  свое 100-летие успели отметить трое жителей области.

 Всего в Ростовской области проживает 154 человека, перешагнувших 100-летний рубеж, в том числе 125 женщин и 29 мужчин. Самой пожилой жительницей нашего региона является ростовчанка, которой в январе 2017 года исполнилось 107 лет. Эту же дату отметила в марте 2017 года жительница Волгодонска. Еще четверо жителей области 1911 года рождения в прошлом году отметили свое 105-летие, среди них - житель Таганрога Иосиф Афанасьевич Самойленко, который стал самым пожилым мужчиной Ростовской области. А всего в Таганроге, по данным управления социальной защиты населения, проживает 13 долгожителей старше 100 лет.

 Так п**енсионер из Таганрога Вадим Михайлович Терновой в возрасте 95–ти лет блестяще выполнил нормы ГТО.**

**КОНКРЕТНО**

Что сделал ветеран для выполнения норм ГТО:

-сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула - 8 раз;

-поднимание туловища из положения лежа на спине - 15 раз;

-наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу - коснулся пальцами рук голеностопных суставов

-скандинавская ходьба - пройдена дистанция 3 км.

 По результатам проведённого нами опроса было выявлено, что среди наших бабушек и прабабушек также есть долгожители. Это: Дурнева Мария Егоровна- 90 лет, Науменко Александра Ивановна – 91год, Сироклин Наталья Васильевна- 95 лет.

 В ходе опроса долгожителей, наших бабушек, были выявлены некоторые общие черты их образа жизни. Как утверждают сами долгожители, они всю свою жизнь соблюдали следующие правила:

- все время были заняты делом;

 - занимались физкультурой;

- придерживались принципа умеренности во всем;

- ели легкую и простую пищу;

- рано ложились спать и рано вставали.

**Заключение.**

 В результате исследований мы пришли к следующим выводам, что долголетие достигается при [здоровом образе жизни](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) и благоприятных условиях [окружающей среды](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0), и долгожитель – мудрый человек, знающий и чувствующий свой организм, понимающий, что необходимо для его хорошей работы, прилагающий существенные усилия для продления жизни, имеющий от природы задатки к долгожительству.

 Непременное условие высокой продолжительности жизни: милосердие, любовь к окружающим, умение радоваться плодам своих трудов и не унывать.

 Большинство долгожителей — люди контактные, активные, эмоциональные, их интересы сосредоточены на том, что происходит вокруг, а не у них внутри, они легко адаптируются в новых условиях и ситуациях. Они умеренны в еде, подвижны, благодушны, уравновешенны, оптимистичны, проявляют интерес к окружающим людям.

 Но самое важное заключение, что здоровье и долголетие – в наших руках. Необходимо правильно питаться, много двигаться, высыпаться и регулярно обследоваться у специалистов и мы проживём долгую жизнь.

 Берегите своё здоровье, это поможет Вам жить долго и счастливо!

**Литература и Интернет – ресурсы.**

1. Ю.А. Спасокукоцкий, Л.И. Барченко, Е.Д. Генис «Долголетие и физиологическая старость». Издательство: [Государственное медицинское издательство УССР](https://www.ozon.ru/brand/2162523/), 1963г.

2. Н Правдина.«Здоровье и долголетие». Издательство:[Издательский дом Наталии Правдиной](https://www.ozon.ru/brand/2914683/), [Харвест](https://www.ozon.ru/brand/855974/), 2007г.

3. <http://www.doctorate.ru/velikie-dolgozhiteli-mira/>

4. <http://psy-tale.ru/pritcha-o-dolgoletii/>