

## **Исследовательская работа «Правила долгой и здоровой жизни»**

**Андреева М.А.**

здоровье и ОБЖ

*6 класс, МБОУ «Школа №31» г. Ростова-на-Дону, Ростовская область*

*Научный руководитель: Сегидя Н.А., МБОУ «Школа №31» г. Ростова-на-Дону,  
Ростовская область*

### **Введение.**

В настоящее время считается нормальным, когда человек проживает жизнь в 70-80 лет, 90 уже считается долголетием [4]. Но сколько на самом деле должен и может жить человек?

Илья Ильич Мечников, великий русский медик, лауреат Нобелевской премии в области физиологии и медицины (1908) был абсолютно уверен, что естественная продолжительность человеческой жизни составляет 140-150 лет [2].

В современном мире:

– Во Франции долгожителей, которым более 100 лет, насчитывается 2546 человек (лучший показатель в Европе). Самым старым человеком в мире согласно Книге мировых рекордов Гиннеса была признана француженка Жанна Луиза Кальман (прожила 122 года);

– в Великобритании — 2450 человек, в Германии — 2197 человек;

– в США около 70–80 тысяч людей возрастом более 100 лет;

– на Кубе из 11 миллионов населения страны - около 3 тысяч людей, перешагнувших столетний рубеж;

– в Абхазии почти 3% населения является долгожителями, возраст которых превышает 100 лет.

В России сейчас проживает 15,7 тыс. человек, перешагнувших 100-летний порог. Это почти на 1000 человек больше, чем было в 2016 году. Большинство из долгожителей – женщины. На одного долгожителя-мужчину приходится три женщины, возрастом от 100 лет. Большинство долгожителей проживают в городах [4].

Цель исследовательской работы: доказать, что здоровый и интересный образ жизни продлевает её.

Задачи проекта:

1. понять, кто считается долгожителем и сколько лет может жить человек;
2. выяснить, сколько в мире долгожителей и где их больше всего;
3. проанализировать результаты опроса учащихся начальной школы по собственной анкете;
4. выбрать наиболее авторитетные советы для продления долгой и здоровой жизни.

**Методы исследования:**

1. Проведен опрос среди 100 учащихся 3 класса МБОУ «Школа № 31» (см. анкету).

МБОУ «Школа № 31»

Школьная Академия Наук «Созвездие»: ШАНС

**Анкета для опроса по проекту «Правила долгой и здоровой жизни»**

№	Вопрос:	Выбери ответ:
1	Делаешь ли ты утреннюю зарядку?	<input type="checkbox"/> да
		<input type="checkbox"/> нет
2	Знаешь ли ты, что есть полезная и вредная пища?	<input type="checkbox"/> да
		<input type="checkbox"/> нет
3	Занимаешься ли в спортивных, танцевальных кружках?	<input type="checkbox"/> да
		<input type="checkbox"/> нет
4	Есть ли у тебя постоянный распорядок дня?	<input type="checkbox"/> да
		<input type="checkbox"/> нет
5	Что из перечисленных напитков ты чаще пьёшь?	<input type="checkbox"/> пепси, лимонад
		<input type="checkbox"/> сок
		<input type="checkbox"/> КОМПОТ
6	Курят ли взрослые в твоём присутствии?	<input type="checkbox"/> да
		<input type="checkbox"/> нет
7	Завтракаешь ли ты утром?	<input type="checkbox"/> да

		<input type="checkbox"/> нет
8	У тебя хороший аппетит в течение всего дня?	<input type="checkbox"/> да
		<input type="checkbox"/> не очень
		<input type="checkbox"/> нет
9	Чистишь ли ты зубы?	<input type="checkbox"/> да, утром и вечером
		<input type="checkbox"/> да, один раз в день
		<input type="checkbox"/> не каждый день
10	Как ты проводишь свободное время?	<input type="checkbox"/> смотрю телевизор
		<input type="checkbox"/> играю на компьютере или телефоне
		<input type="checkbox"/> играю на улице
		<input type="checkbox"/> читаю книги
11	Слушаешь ли ты музыку?	<input type="checkbox"/> да, классическую
		<input type="checkbox"/> да, современную
		<input type="checkbox"/> не слушаю
12	Как ты относишься к учебе?	<input type="checkbox"/> нравится узнавать новое
		<input type="checkbox"/> тяжело учиться, но стараюсь
		<input type="checkbox"/> не нравится и не хочется
13	Как часто ты болеешь?	<input type="checkbox"/> 1 раз в год
		<input type="checkbox"/> 2 раза в год
		<input type="checkbox"/> 3 раза в год и больше
14	Ты засыпаешь легко?	<input type="checkbox"/> да
		<input type="checkbox"/> нет
15	Бывает, что ты плачешь?	<input type="checkbox"/> да, когда обидно
		<input type="checkbox"/> да, когда больно
		<input type="checkbox"/> да, из-за плохого настроения
		<input type="checkbox"/> никогда не плачу

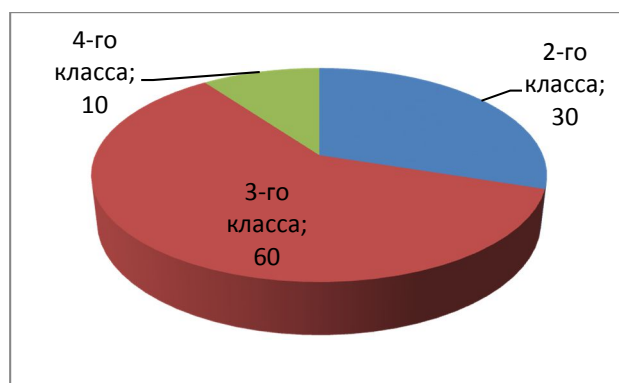
16	Есть ли у тебя домашний питомец?	<input type="checkbox"/> да
		<input type="checkbox"/> нет
17	Твой пол	<input type="checkbox"/> мужской
		<input type="checkbox"/> женский
18	В каком классе ты учишься?	<input type="checkbox"/> втором
		<input type="checkbox"/> третьем
		<input type="checkbox"/> четвертом

2.Изучена литература по здоровому образу жизни.

### Результаты и обсуждение.

Проведенный нами опрос учащихся 2-4 классов позволил получить следующие результаты 100. Распределение ответивших (100 чел.=100%):

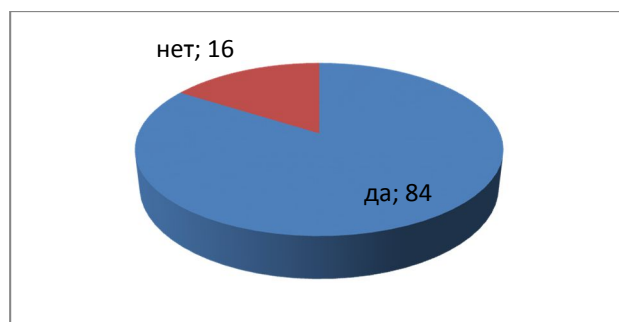
- по классам:



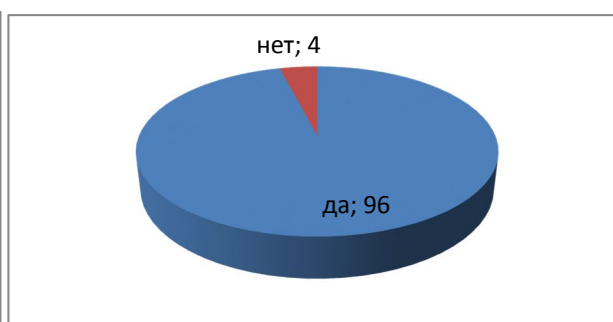
- по полу:



Делают утреннюю зарядку:

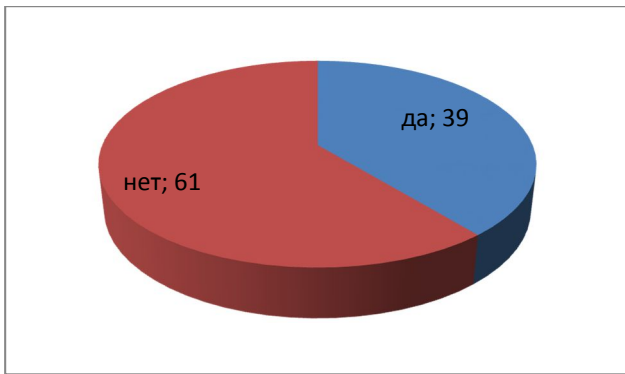


Знают, что есть полезная и вредная пища:

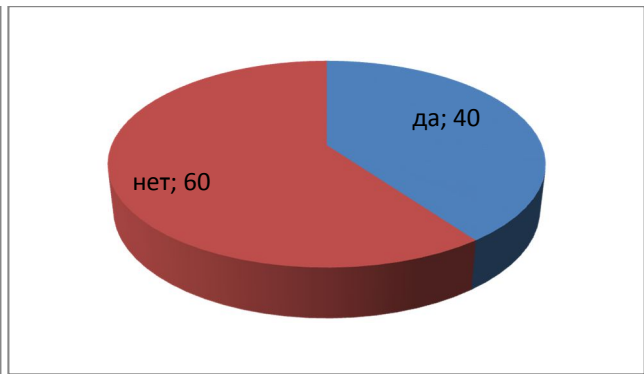


Занимаются в спортивных, танцевальных кружках:

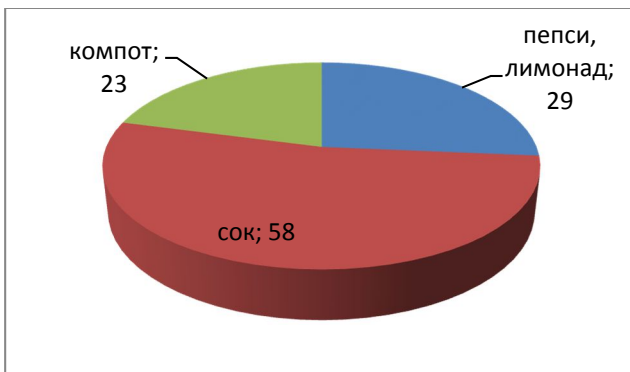
Имеют постоянный распорядок дня:



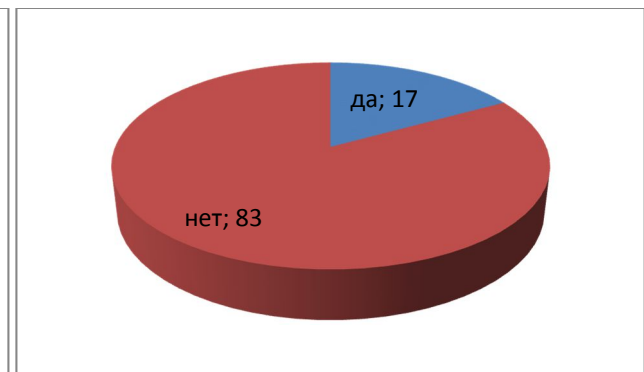
Пьют из перечисленных напитков:



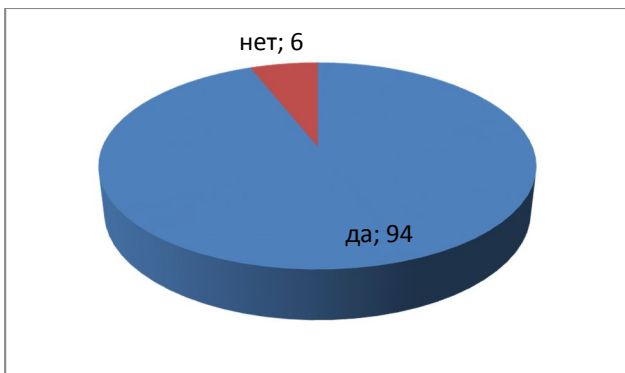
Взрослые курят в их присутствии:



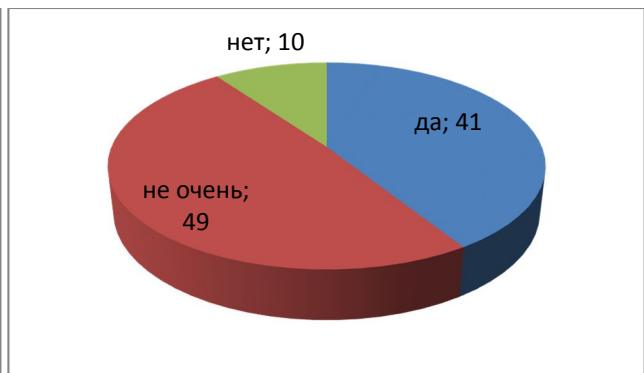
Завтракают утром:



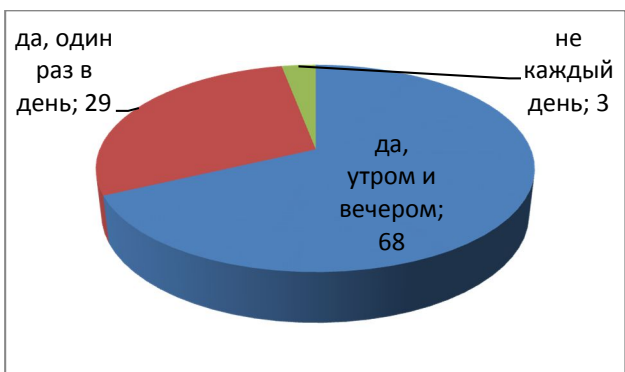
Имеют хороший аппетит в течение всего дня:



Чистят зубы:



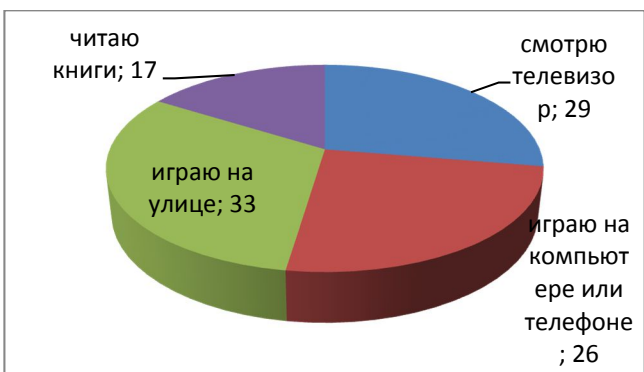
Виды проведения свободного время:



да, один раз в день; 29

не каждый день; 3

да, утром и вечером; 68



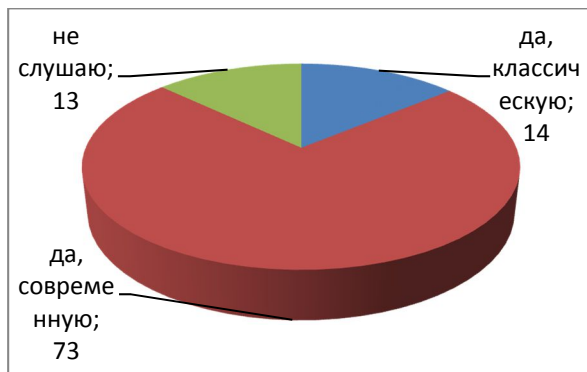
читаю книги; 17

смотрю телевизор; 29

играю на улице; 33

играю на компьютере или телефоне; 26

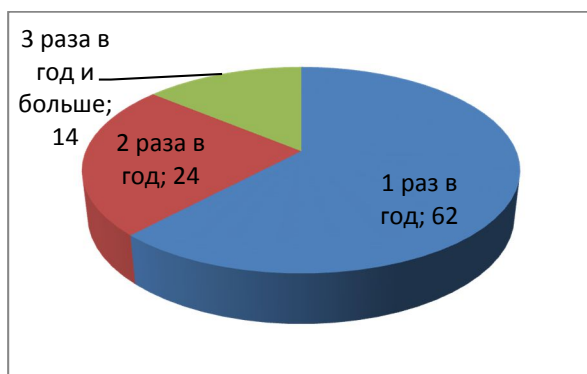
Слушают музыку:



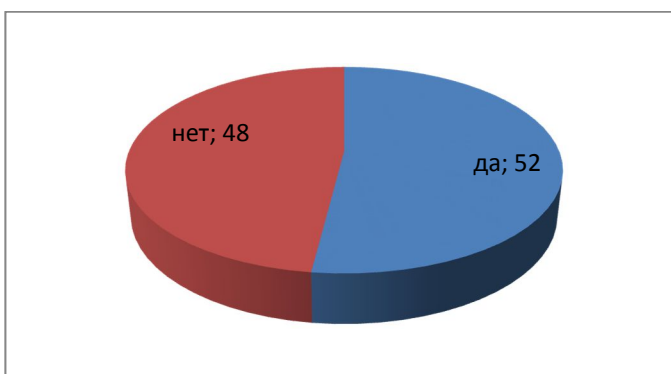
Отношение к учебе:



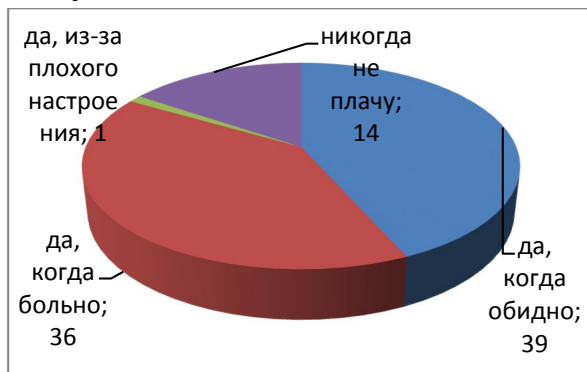
Частота болезней:



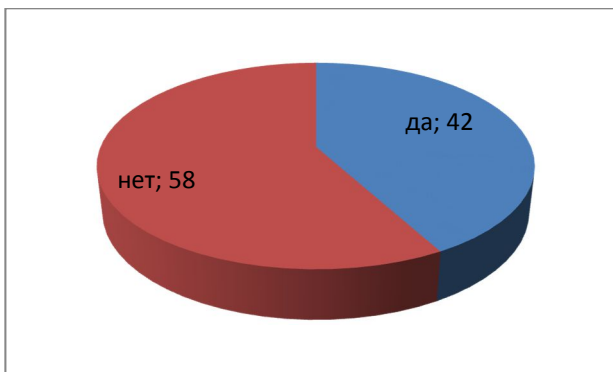
Засыпают с легкостью:



Могут заплакать:



Имеют домашнего питомца:



В таблице 1 обобщены полученные данные, которые разделены на две группы: положительные либо отрицательные явления.

Таблица 1

Распределение по большинству полученных ответов

<i>Положительные явления</i>	<i>Отрицательные явления</i>
Делают по утрам зарядку	Не занимаются в спортивных и танцевальных кружках
Знают, что есть вредная пища	Не имеют распорядка дня
В их присутствии не курят	Пьют неправильные напитки

Завтракают	Имеют плохой аппетит
Чистят зубы	Проводят свободное время за телевизором или игрой в компьютер и телефон
Слушают музыку	Трудно засыпают
Стараются учиться	Плачут
Болеют не часто	Не имеют питомца

**Заключение.** Для того, чтобы преодолеть выявленные негативные явления и жить дольше и здоровым, нами отобраны в имеющейся литературе и интернет-источниках [1, 3, 5, 6] советы, которые помогут достижению цели.

Совет № 1 – *Учитесь!* Начните изучать язык, овладейте игрой на музыкальном инструменте. Многие долгожители, переступившие 100-летний порог, говорят, что обязаны этим новому увлечению, которое просто-напросто... отвлекло их от мыслей о смерти.

Совет № 2 – *Заставьте свой мозг работать больше!* Ставьте перед своим мозгом непростые задачи, разгадывайте кроссворды, учите стихи. Исследования, проведённые в Великобритании, доказали: среди людей умственного труда смертность ниже в 4 раза!

Совет № 3 – *Общайтесь с родными!* Старайтесь регулярно общаться с родственниками. По мнению экспертов из Медицинской школы Гарварда, пребывание рядом с кровными родственниками нормализует давление, а также помогает бороться с дурными привычками.

Совет № 4 – *Слушайте классическую музыку!* Как доказали исследования Оксфордского университета, при прослушивании произведений Бетховена, например, снижается кровяное давление и расслабляются мышцы.

Совет № 5 – *Занимайтесь физкультурой, спортом, танцами!* По мнению французских учёных, самый полезный для долголетия танец - это сальса. Укрепляет позвоночник, развивает лёгкие, даже помогает избавиться от астмы.

Совет № 6 – *Гуляйте на свежем воздухе, дружите с солнцем!* Прогулка на воздухе является лучшим средством укрепления здоровья, повышения

иммунитета, способствует повышению аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются.

Совет № 7 – *Правильно питайтесь!* Здоровая пища улучшает состояние здоровья и борется с возможными заболеваниями, дает жизненную энергию.

Совет № 8 – *Заведите домашнего питомца!* Как доказывают эксперименты учёных из разных стран, владельцы собак и кошек меньше подвержены стрессам, у них более низкое кровяное давление.

Совет № 9 – *Соблюдайте меры, препятствующие заболеваниям, особенно в период пандемии!* Сегодня это самый актуальный совет, который поможет сохранить жизнь себе и окружающим.

### Список литературы

1. Здоровый образ жизни и секреты долголетия [Электронный ресурс] <http://vkus-uspeha.ru/2013/04/zdorovyj-obraz-zhizni.html>
2. Краткая биография Ильи Ильича Мечникова: история жизни, открытия, достижения и особенности деятельности [Электронный ресурс] <http://fb.ru/article/214500/kratkaya-biografiya-ili-ilicha-mechnikova-istoriya-jizni-otkryitiya-dostijeniya-i-osobennosti-deyatelnosti>
3. Основные факторы здорового образа жизни детей/ Информационный ресурс для тех, кто заботится о своем здоровье [Электронный ресурс] <https://stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/zdorovyj-obraz-zhizni-dlya-detej.html>
4. Сколько на самом деле должен жить человек?/ Око планеты [Электронный ресурс] <https://oko-planet.su/ekstrim/ekstrimday/313565-skolko-na-samom-dele-mozhet-i-dolzhen-zhit-chelovek.html>
5. Школа здоровья/ Блог о здоровом образе жизни [Электронный ресурс] <http://shkolazdorovja.ru/5-komponentov-zdorovogo-obraza-zhizni/>
6. 13 способов продлить жизнь/ Университетского госпиталя Женевы [Электронный ресурс] <http://russiahounews.info/health/13-sposobov-prodlit-zhizn-i-soveti-uchenih>



