

Предмет: биология

«Секреты сохранения молодости»

Выполнила: ученица МБОУ лицей №1

11 «А» класса

Сметанкина Елизавета Андреевна

Руководитель:учитель химии, биологии

МБОУ лицей №1

Калинкина Нина Валентиновна

ВВЕДЕНИЕ

[Нагорный А. В., Никитин В. Н., Буланкин И. Н.// « Проблема старения и долголетия»// «Медгиз»; Москва// 1963 год// 754 страницы]

Каждый год нашей жизни неминуемо старит нас. И мы однажды задаем себе вопрос: как нам удержать молодость и продлить ее как минимум до ста лет?

Многие, чтобы не стареть, шли на крайние меры. Фараон Рамзес II, согласно Геродоту, умертвил себя в день своего столетия. Жена римского диктатора Нерона Поппеас купалась в ослином молоке, чтобы сохранить молодость и красоту. Как только она заметила на своем лице морщины, она покончила с собой. В начале 20 века публицист Поль Лафарг, зять Карла Маркса, вместе с женой решил сознательно уйти из жизни, прежде, чем им исполнится 70.

[Коркушко О. В., Калиновская Е. Г., Молотков В. И. // «Преждевременное старение человека»// «Здоров'я»; Киев// 1978год// 168 страниц]

Продолжительность жизни у различных людей не одинакова, она предрасположена генетически и зависит от триединого комплекса факторов— генетических, онтогенетических и средовых. Результаты многочисленных научных исследований свидетельствуют о том, что здоровье населения более чем на 50% зависит от образа жизни, на 15-20% - от состояния окружающей среды, 20-25% от наследственности человека и системы здравоохранения.

Успехи медицины и повышение уровня жизни позволили значительно увеличить среднюю продолжительность жизни (хотя изменения максимальной

продолжительности жизни незначительны). В преимущественном большинстве стран этот процесс привёл к старению населения, где в связи с увеличением доли пожилых людей, которые имеют иные потребности, чем остальное население, в последние годы возникло много социальных и экономических вопросов, связанных со старением.

Цель: выявить причины старения и составить схему профилактических мероприятий, способствующих человеческому долголетию.

Воспользовалась как теоретическими методами (анализ и синтез, сравнение, обобщение, классификация, определение понятий), так и эмпирическими (наблюдение, интервьюирование, моделирование).

МАТЕРИАЛЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

[Фролькис В.В.// «Старение и увеличение продолжительности жизни»// «Наука»; Ленинград// 1988 год// 130 страниц]

Человек достигает полной зрелости примерно к 25 годам. К этому времени у него заканчивается полное развитие всех систем жизнеобеспечения организма.

Организм к этому моменту достигает максимальной степени своей жизнеспособности. Произведём несложные расчёты: умножим 25 лет на коэффициент 5-7, получаем 125 - 175 лет. В результате этих вычислений можно сделать предположение: средняя продолжительность жизни человека, как минимум, должна составлять не менее 125 лет.

[Кисуряк Сергей// «Вестник ЗОЖ»// ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»; Москва// 2019 год// №20(634)// 40 страниц]

Средняя продолжительность жизни людей, живущих в разных странах, колеблется от 49 до 83 лет, в среднем составляя 64 года. Человек - это часть животного мира. По аналогии с остальным животным миром (в нашем примере - это домашние животные) человек должен доживать до 125 лет как минимум. Но реальная средняя продолжительность жизни человека оказывается в 2 раза меньше!

Самопрограммирование происходит незаметно для самого человека, не осознаётся им. Продолжительность жизни укорачивается вдвое благодаря "программе старения" в его подсознании, которую человек сам создаёт для себя.

[Кисуряк Сергей// «Вестник ЗОЖ»// ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»; Москва// 2019 год// №20(634)// 40 страниц]

В детстве кажется, что время течёт очень медленно, хочется быстрее повзрослеть. С завистью мы смотрим на более старших. Взрослая жизнь кажется такой заманчивой и интересной.

Восприятие времени человеком зависит от скорости обмена веществ в организме:

- в детстве, в период роста организма, обмен веществ ускорен, и время для человека течёт медленнее,
- с 20 до 30 лет скорость обмена веществ замедляется, восприятие внешнего времени выравнивается,
- после 30 лет скорость обмена веществ еще более понижается, человеку кажется, что время течёт всё быстрее и быстрее.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Жизнь, как и творчество, определяется не только продолжительностью, но и содержанием. Каждый день, месяц, год жизни современного человека наполнены событиями, впечатлениями, недоступными нашему предку.

Жизнь современника значительно удлинилась за счет многих лет активной деятельности. Вместе с увеличением продолжительности жизни человека передвигались и сроки, определяющие, по мнению ученых, начало старости. Сейчас принята такая возрастная классификация: человека в возрасте 60 - 74 лет следует считать пожилым, с 75 лет - старым, с 90 лет - долгожителем.

Люди, побеждающие старость

Мне довелось встретиться с одним из долгожителей города Пролетарска. Ею оказалась Лаптова Ефросинья Гавриловна. В 2020 году она отметила свой 90-

летний юбилей. Родившись в селе Ейское укрепление Щербиновского района Краснодарского края, прожила там пятую часть своей жизни.

Так вспоминает о годах войны наша героиня: «Всю весну, лето и осень ходила босиком – от снега до снега. Особенно плохо было, когда работали на поле. По стерне ноги кололи в кровь. Одежда была как у всех – холщёвая юбка, кофта с чужого плеча. Еда – капустный лист, свекольный лист, крапива, болтушка из овсяной муки и даже кости сдохших от голода лошадей. Кости парили, а потом хлебали подсоленную воду. Картошку, морковь сушили и в посылках отправляли на фронт».

В 1947 году Ефросинья Гавриловна поступила в Лабинское ремесленное училище №6 по механизации сельского хозяйства города Краснодара, где встретила своего мужа Фёдора Михайловича. По окончании училища уехала на Родину мужа. Работала учетчицей в тракторной бригаде, затем кладовщиком колхоза. Всегда имела большое хозяйство: живность, сады и огороды.

Постоянно находилась на свежем воздухе и в движении, много работала и правильно питалась. Это в свою очередь положительно сказалось на здоровье.

У Ефросиньи Гавриловны большая семья: три сына, дочь, много внуков и правнуков, которые стали отрадой женщине во время потери мужа. Она очень ими гордится. На наш взгляд, забота о близких, доброта и уверенность в своих детях, положительные эмоции, царящие в этой семье, заряжают

энергией и продлевают жизнь нашей героине. Она и сейчас не сидит без дела. Сама себя обслуживает. А еще делает зарядку.

На вопрос «В чем секрет долголетия?», она ответила: «Я не знаю вкуса сигарет и спиртного, а еще я не сидела без дела, хорошо питалась и много была на свежем воздухе». Молодому поколению Ефросинья Гавриловна посоветовала:

- Не передать, но и не быть голодным.
- Не курить и не пить спиртное.
- Делать зарядку.
- Всегда работать(как физически, так и умственно).

Активноедолголетие при помощи упражнений

Комплексный процесс старения может замедлить только постоянная физическая нагрузка, поэтому на уроке физической культуры был разработан комплекс упражнений, способствующий продлению здоровья суставов и улучшению обменных процессов:

- 1) Сделайте несколько поворотов головы направо и налево, затем – вращательных движений. Достаточно 20-30 повторений;
- 2) Размять плечевой пояс помогут маховые движения в плечах и вращения прямыми руками. Сделайте по 20-30 повторений каждого движения;

- 3) Для поясницы очень полезны круговые движения тазом, попеременно в одну и в другую сторону;
- 4) Поставьте ноги на ширину плеч и сделайте 10-20 наклонов вниз, с небольшим усилием;
- 5) Сделайте 10-20 наклонов вбок, руки при выполнении упражнения находятся на поясе;
- 6) Примите упор лежа как для отжиманий, руки согнуты в локте, предплечье на полу. Удерживайте это положение в течение 35 секунд;
- 7) Закончить зарядку можно растяжкой. Потяните 2-3 минуты поясницу и мышцы паховой области. Для этого сядьте на пол, ноги раздвиньте максимально широко и тянитесь животом к полу, делая пружинящие движения.

Главное – регулярность, заниматься выбранным видом спорта или тренировок необходимо годами, а начинать – как можно раньше. В этом случае, особенно если на Вашей стороне генетика, старость будет действительно светлым периодом жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе изучения теории и при помощи практики можно сделать вывод о том, что предупреждению болезней и преждевременной старости способствуют профилактические и гигиенические меры, проводимые с раннего детства и в

течение всей жизни. Есть рекомендации, которые отражают здравый смысл и накопленный поколениями опыт:

- 1) Свежий воздух: воздух – это основа жизни. Если реабилитация человека, оставшегося на некоторое время без воды и пищи, ещё возможна, то вернуть организм к нормальной жизнедеятельности после прекращения подачи к мозгу кислорода удастся навряд ли.
 - 2) Польза свежего воздуха для здоровья неоспорима. Особенно, если знать, как правильно принимать воздушные ванны и не забывать совершать ежедневные прогулки;
 - 3) Положительные эмоции: эмоции, которые мы испытываем, не только помогают нам лучше разобраться в собственных ощущениях, но и напрямую влияют на наше здоровье и красоту;
 - 4) Вода: абсолютно все процессы в организме протекают с участием живительной влаги;
 - 5) Движение: здоровье современного человека неразрывно связано со спортом и физкультурой;
 - 6) Правильное питание: с едой мы получаем энергию, воду, полезные вещества и минералы, которые, после различных внутренних процессов в организме, оказывают положительное воздействие.
- Старость не болезнь, а состояние, которое зависит от характера нашего мышления, сознания.

ИСТОЧНИКИ

1. Коркушко О. В., Калиновская Е. Г., Молотков В. И. // «Преждевременное старение человека»// «Здоров'я»; Киев// 1978год// 168 страниц
2. Нагорный А. В., Никитин В. Н., Буланкин И. Н.// « Проблема старения и долголетия»// «Медгиз»; Москва// 1963 год// 754 страницы
3. Фролькис В.В.// «Старение и увеличение продолжительности жизни»// «Наука»; Ленинград// 1988 год// 130 страниц
4. Алешина Л.М.// «Планета здоровья»// ООО «Издательская группа «КАРДОС»»; Москва// 2020 год// №4(99)// 32 страницы
5. Кисуряк Сергей// «Вестник ЗОЖ»// ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»; Москва// 2019 год// №20(634)// 40 страниц