Продолжительность жизни людей: от чего она зависит?

Выполнила:
Максимова Е.В
учащаяся 11 класса
ГБОУ СОШ №2 „ОЦ“ с.Борское
Научный руководитель:
Сандрыкина О.А
Учитель биологии

- **Актуальность:** мне необходимо узнать о зависимости продолжительности человека от образа жизни, поскольку высокая смертность – одна из наиболее острых проблем моего села.
- **Цель исследования:** разработка рекомендаций касаемо вопроса продолжительности жизни – как можно увеличить жизненные годы.
- **Выдвигаемая гипотеза:** средняя продолжительность жизни человека прямо зависит от образа жизни человека и условий, в которых он проживает.
- **Задачи:**
- 1. рассмотрение различных аспектов условий жизни людей и их влияние на продолжительность жизни;
- 2. анализ различных факторов, влияющий на продолжительность жизни человека;
- **Методы:** анкетирование, наблюдение.
- **Объект исследования:** группы лиц разных ворастов.
- Предмет исследования: факторы, оказывающие особое влияние на продолжительность жизни человека.

Гендерные различия.

Этнические различия.

Роль иммунитета.

Генетические различия.

Качество продуктов питания.

Состояние окружающей среды.

Санитарно-эпидемологическая обстановка.

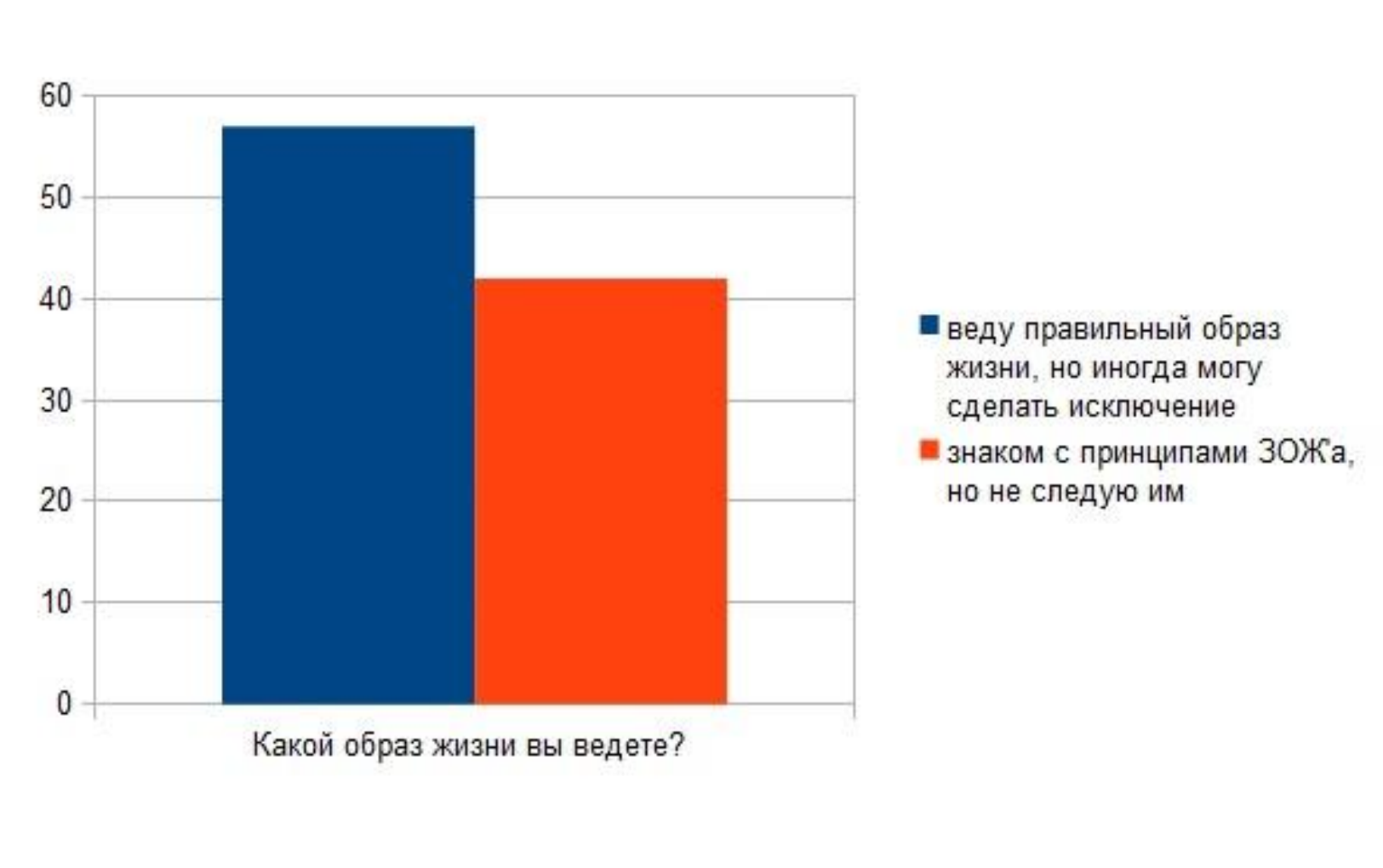
Производственный травматизм.

Образ жизни.

Психологическая атмосфера, межличностные коммуникации.

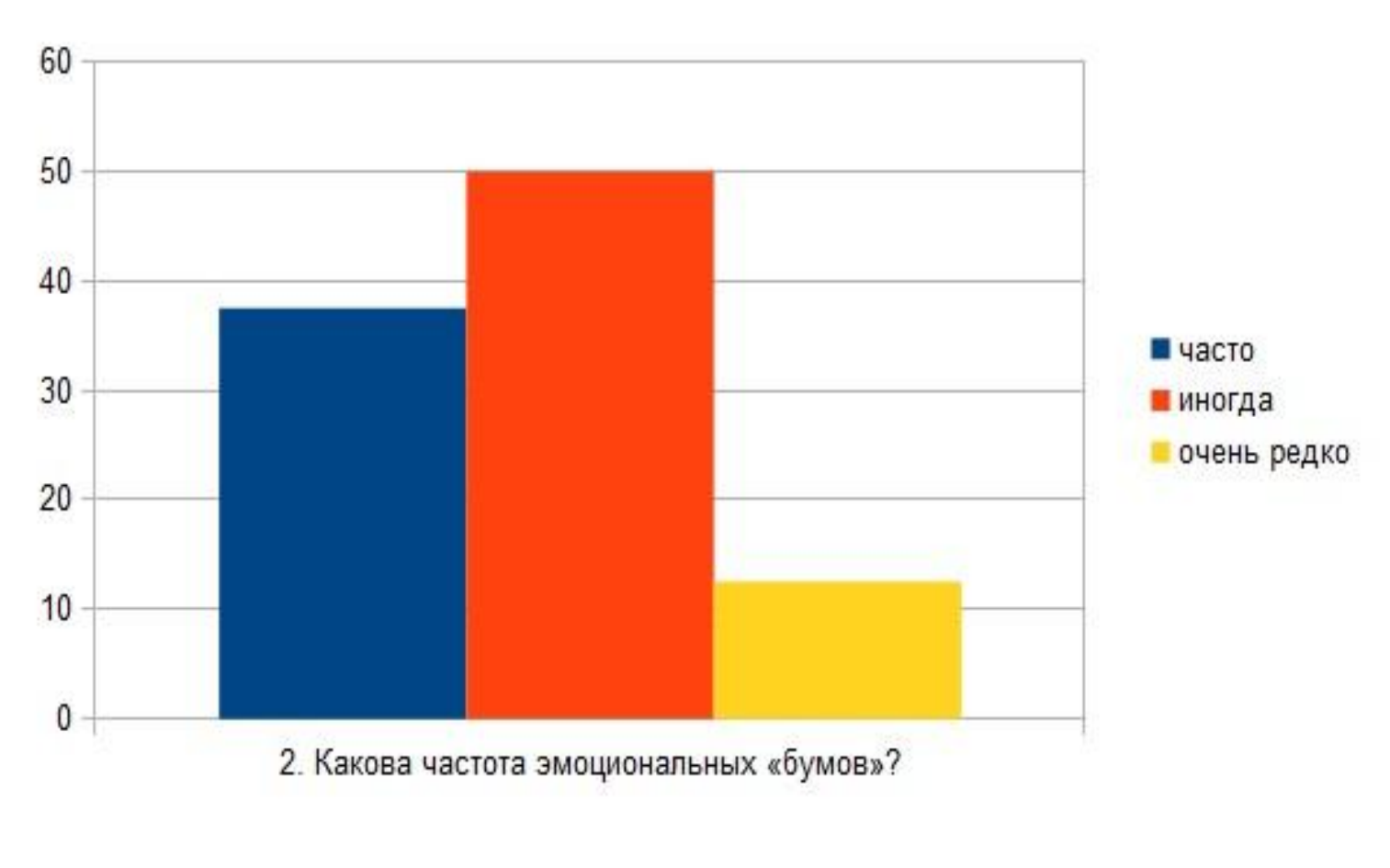
Исследование №1: Анкетирование.

- №1.



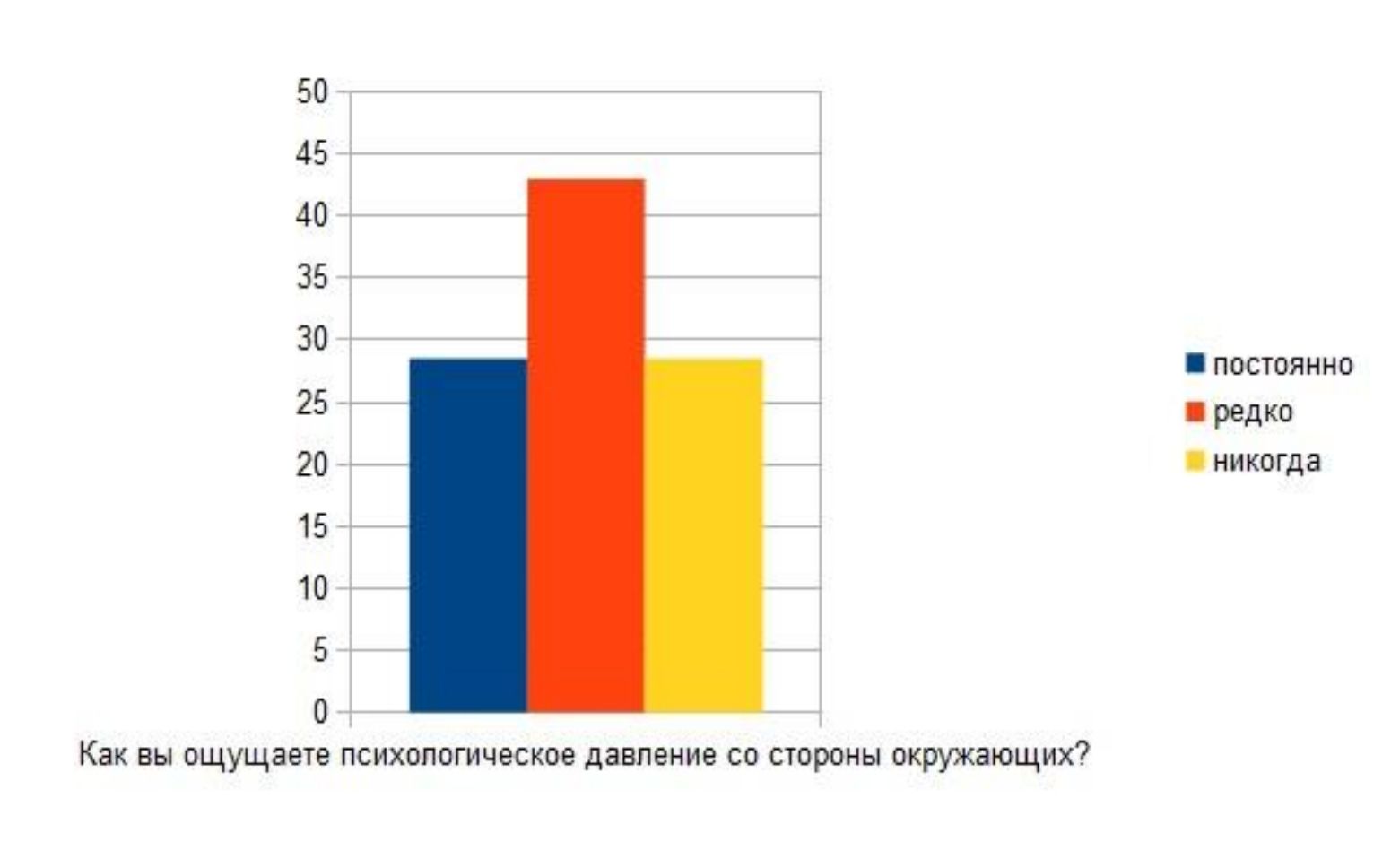
Исследование №1: Анкетирование.

- №2.



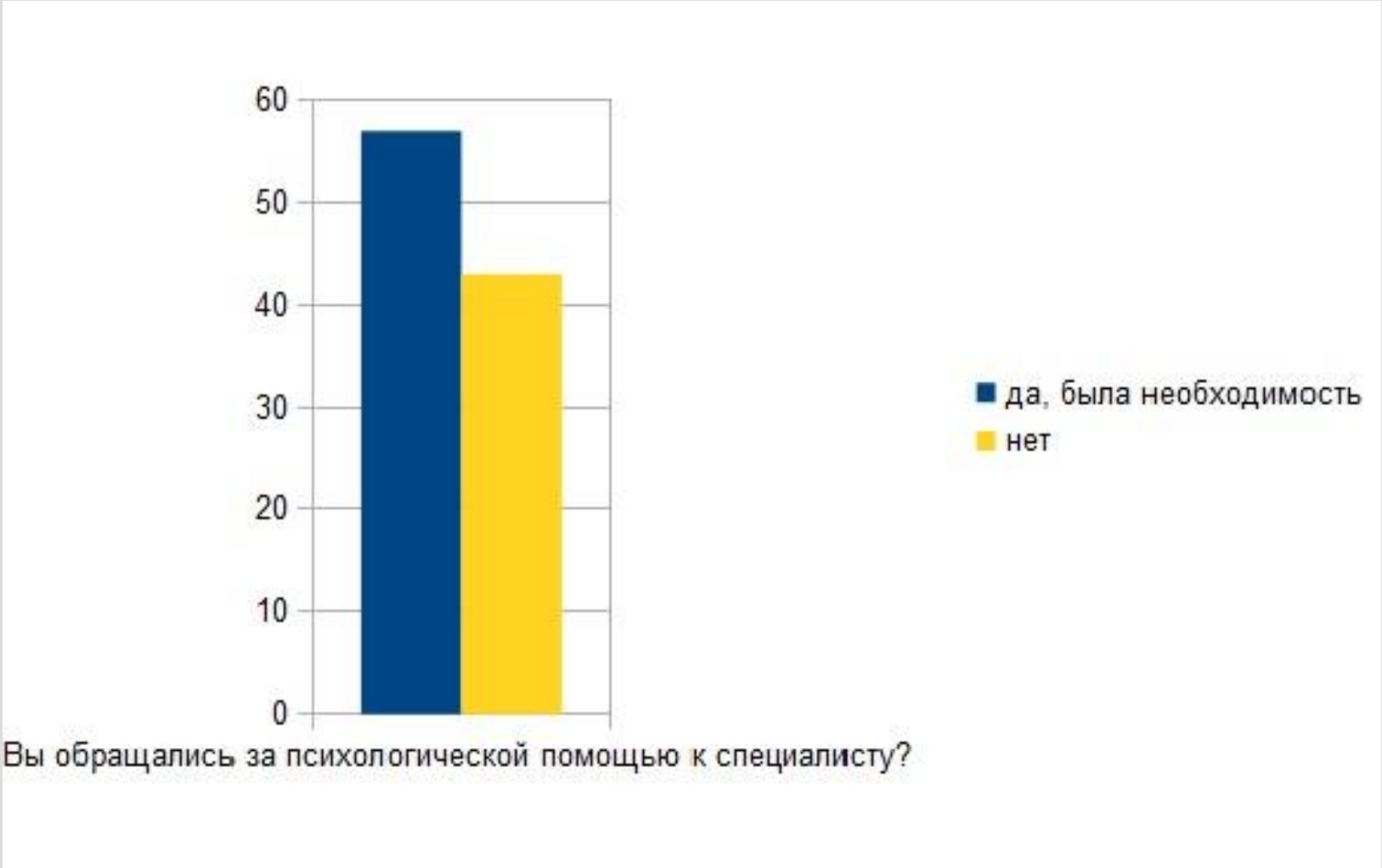
Исследование №1: Анкетирование.

- №3



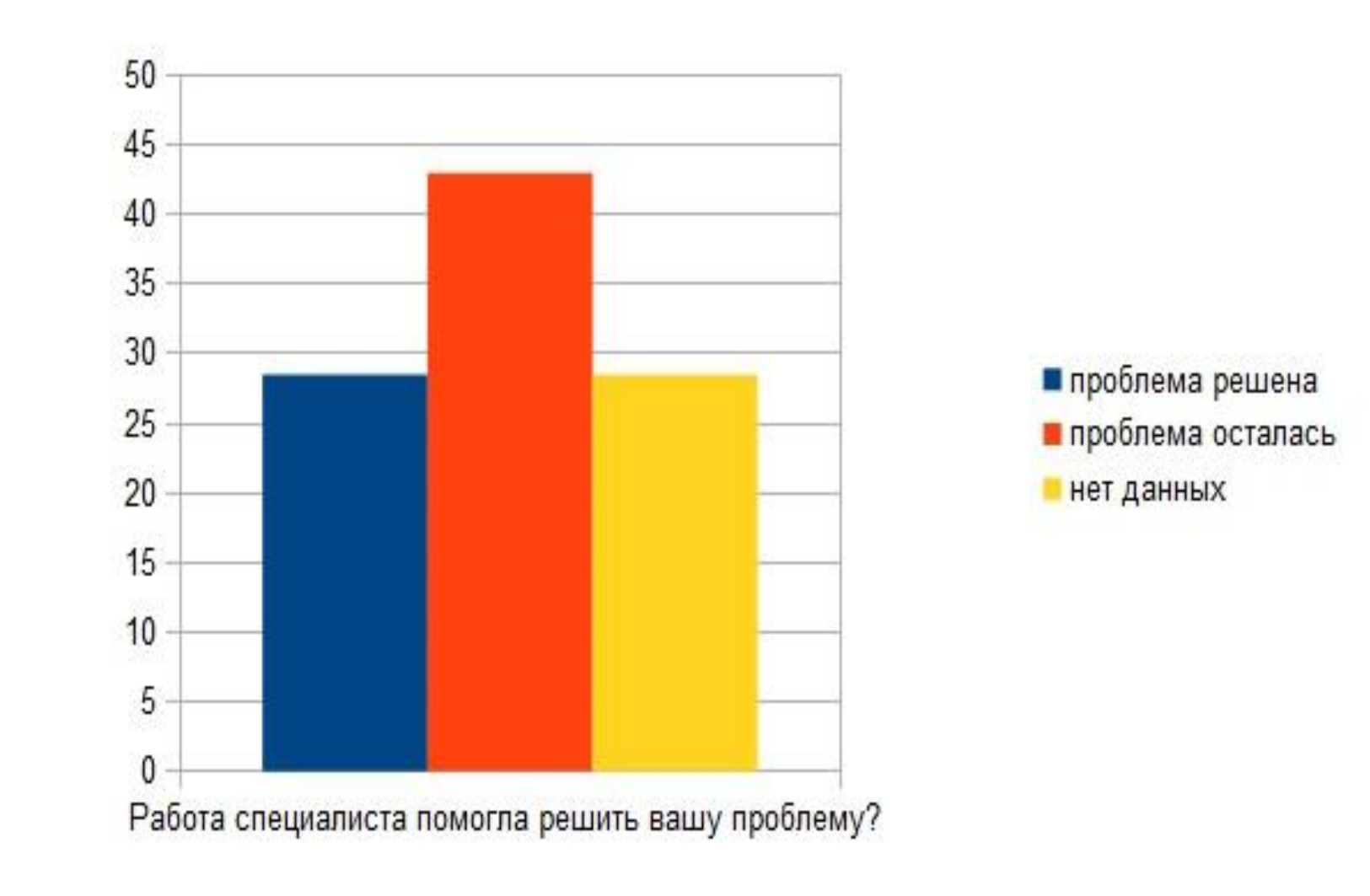
Исследование №1: Анкетирование.

- №4.



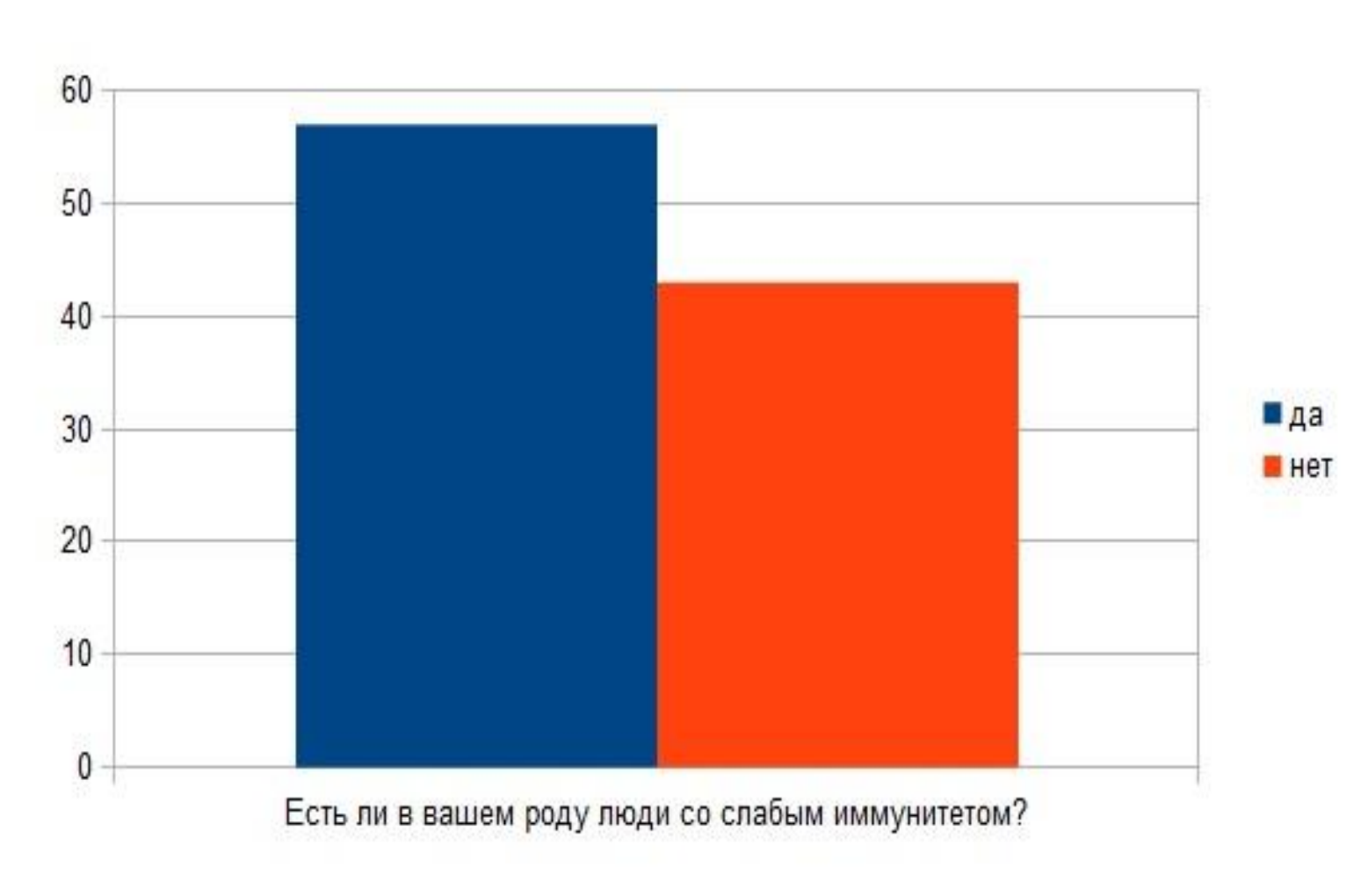
Исследование №1: Анкетирование.

- №5



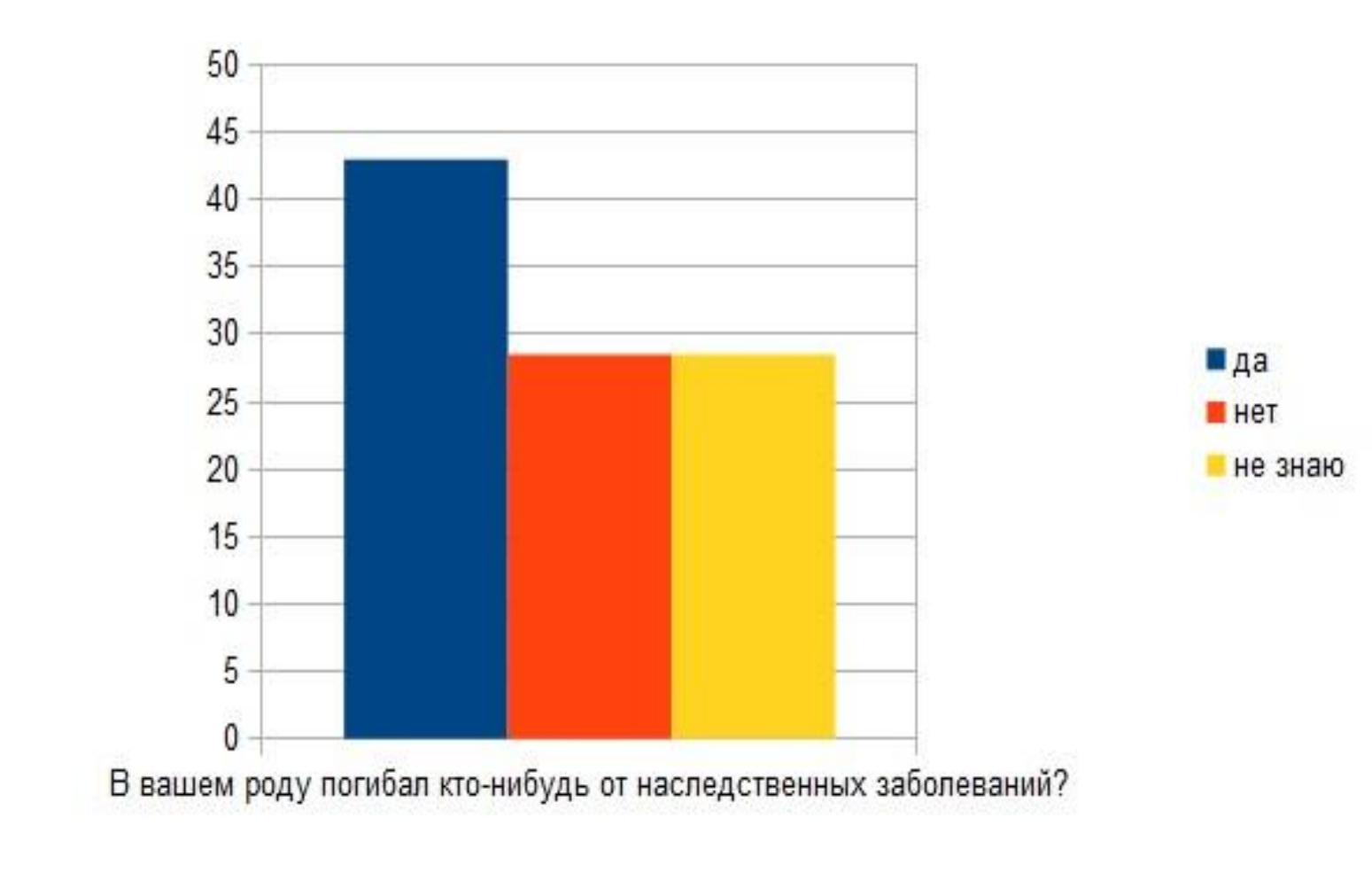
Исследование №1: Анкетирование.

- №6



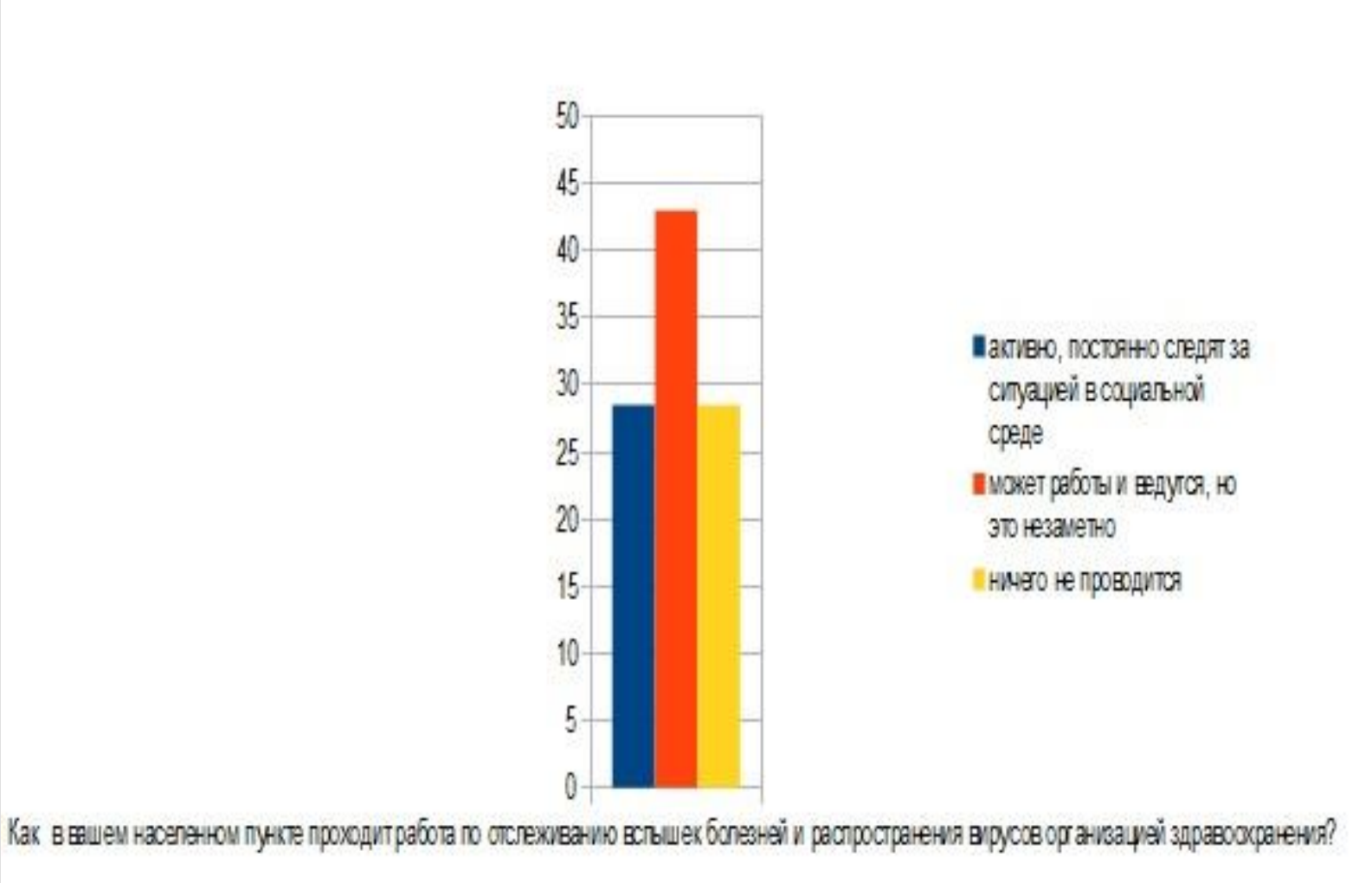
Исследование №1: Анкетирование.

- №7



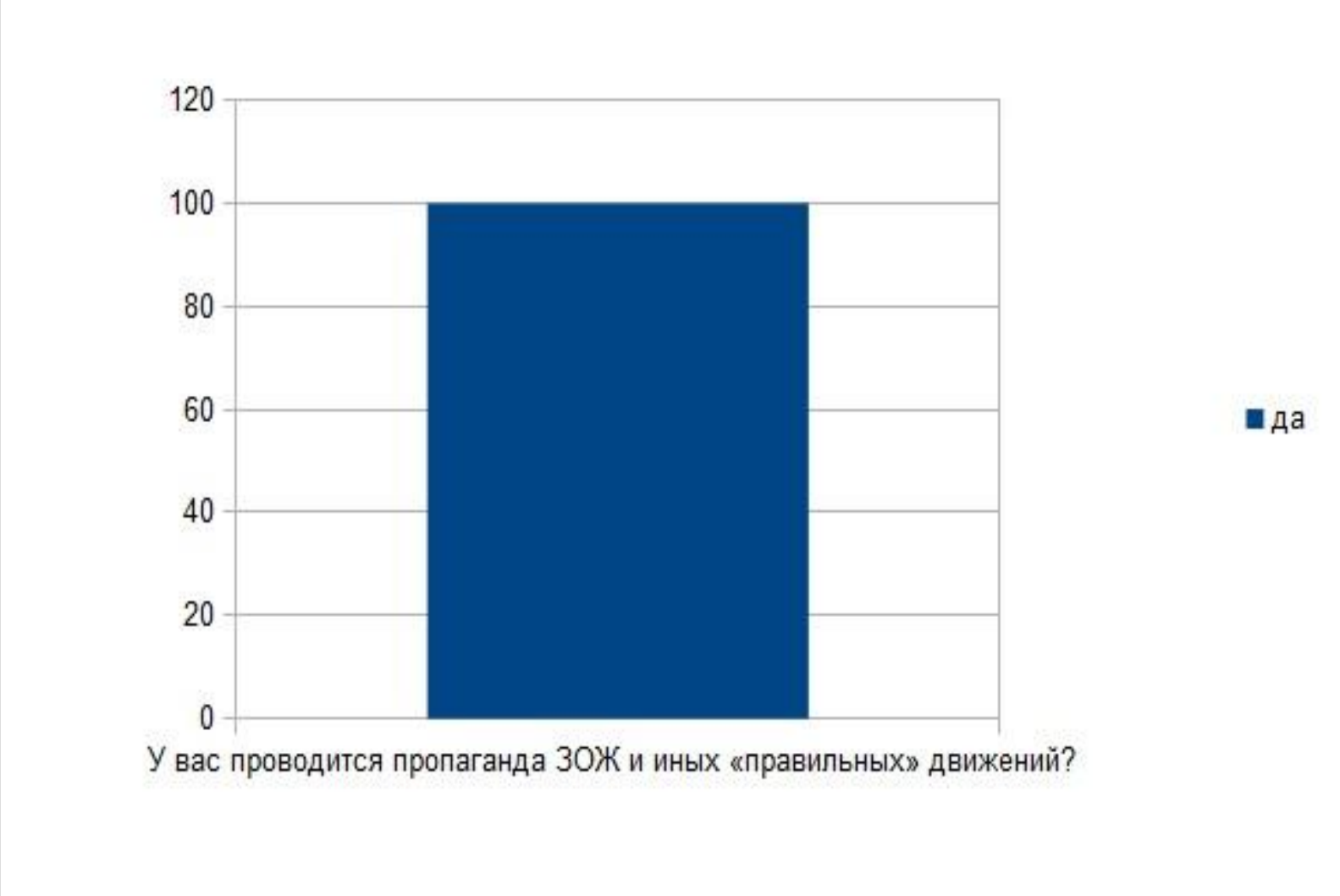
Исследование №1: Анкетирование.

- №8



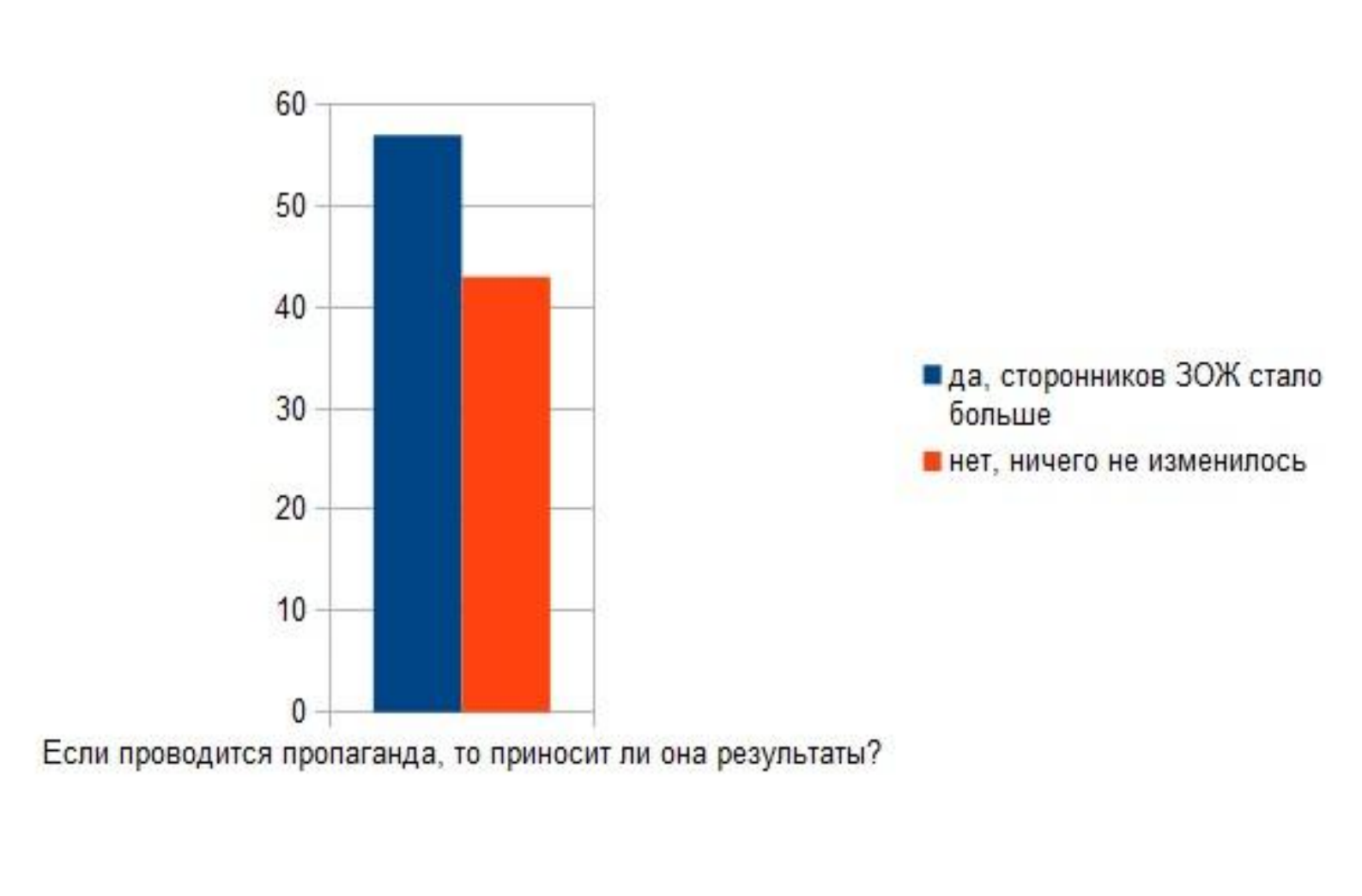
Исследование №1: Анкетирование.

- №9



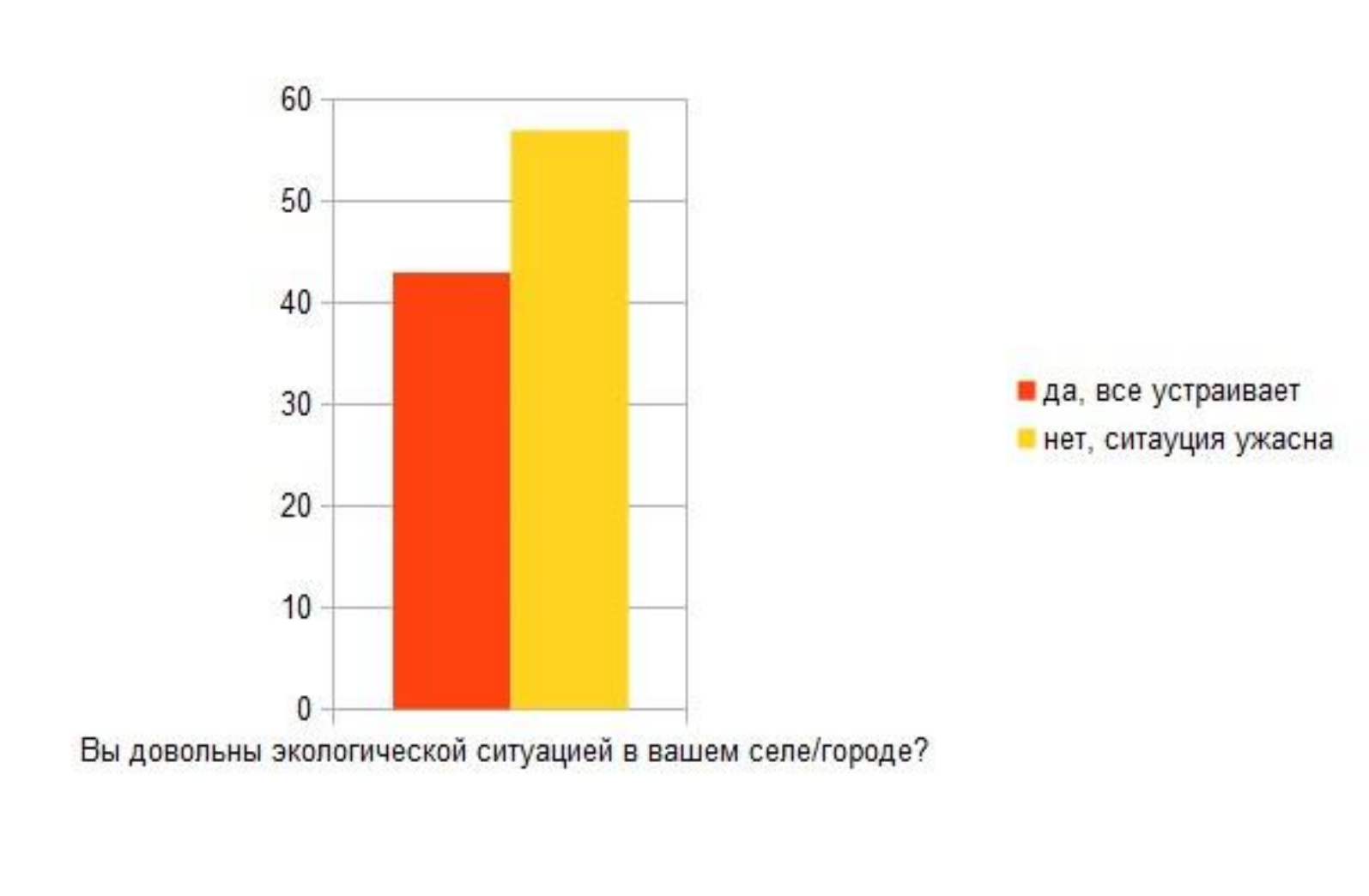
Исследование №1: Анкетирование.

- №10



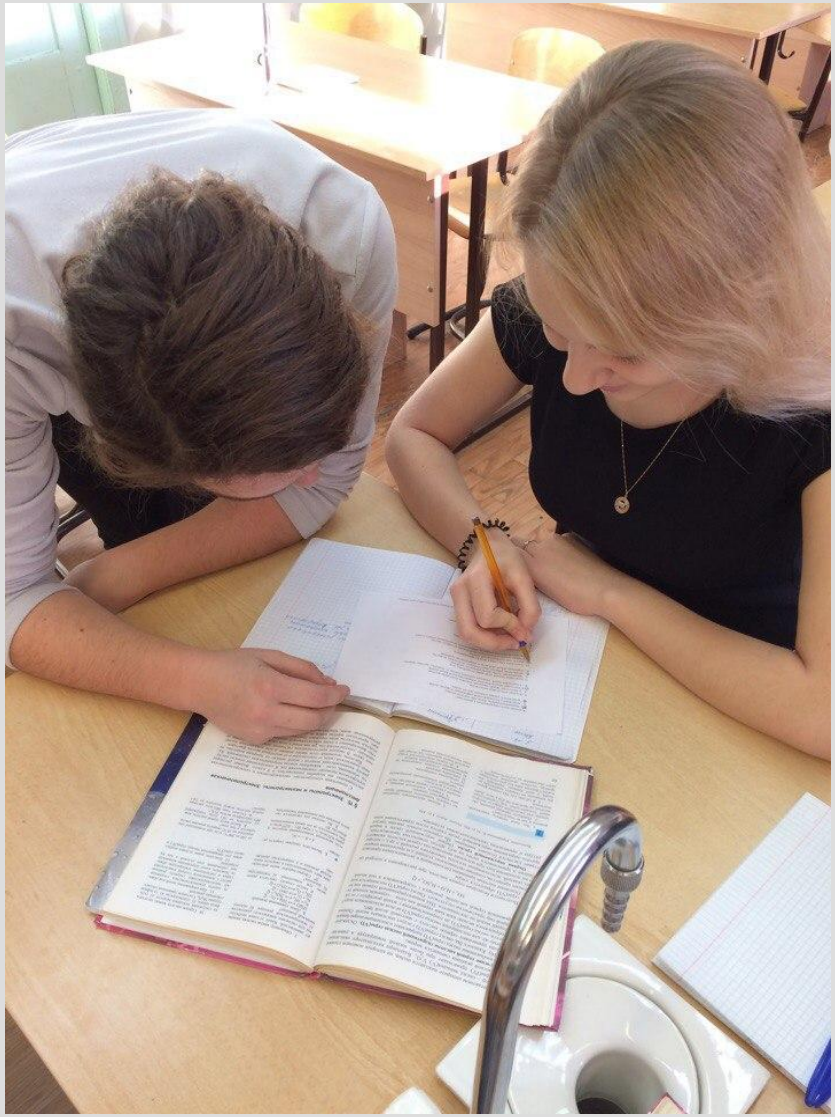
Исследование №1: Анкетирование.

- №11



Вывод к исследованию №1.

- На основании анкетирования я выявила взаимосвязь средней продолжительности жизни человека от образа жизни, в первую очередь, от наследственности и окружающих условий. По мнению людей, особое внимание должно уделяться воспитанию в подрастающем поколении привычек правильного образа жизни.



Исследование №2: Наблюдение.

Время измерения	Здоровый мужчина	Курящий/выпивающий мужчина
До	Арт.давление: 132/87 Пульс: 63 уд/мин	Арт.давление: 133/89 Пульс: 59 уд/мин
После	Арт.давление: 134/89 Пульс: 66 уд/мин	Арт.давление: 139/90 Пульс: 63 уд/мин
Разница	Арт.давление: 2/2 единицы Пульс: 3 единицы	Арт.давление: 6/1 единицу Пульс: 4 единицы

Вывод к исследованию №2.

- На основании наблюдения можно сказать, что действие любого негативного фактора оказывает большее влияние на тех людей, иммунная система которых ослаблена, общий тонус организма снижен, артериальное давление и пульс имеют не постоянные значения. В группе риска находятся люди от 40 лет, имеющие вредные привычки и ведущие малоактивный и малоподвижный образ жизни, проблемы с сердечно-сосудистой системой, ЖКТ, почками.

Рекомендации.

- Ежедневно организм подростка должен получать белок и витамины группы В. Это нежирные сорта мяса, печени, а также бобовые, зерновые, коричневый рис. Рыба способствует работе головного мозга, особенно семга, форель,сельдь,скумбрия.
-
- Не забывайте о молоке, твороге (100-150 г), кисломолочных продуктах. А также о натуральных йогуртах, срок хранения которых не более месяца. Детям полезны сырники, запеканки, пудинги из каш с добавлением творога. В рационе обязательно должны присутствовать орехи, особенно миндаль, фундук, грецкие орехи, свежие фрукты и овощи.

Рекомендации.

- Каротин и витамин С можно найти в темно-зеленых и желто-красных овощах. Желательно их есть два раза в день как в свежем, так и вареном или тушеном виде. Полезны кабачки, морковь, свекла, перцы, капуста брокколи и цветная, богатые бета-каротином, витамином С и пищевыми волокнами. Помидоры лучше сырые, чем краснее помидор, тем щедрее как источник витамина С. Но мощнейший антиоксидант - ликопен (который снижает риск заболеваний пищеварительного тракта) - в томатах хорошо сохраняется и во время термической обработки, если при приготовлении используется растительное масло. Предпочтительнее фрукты желто-оранжевого цвета и не менее 400 г в день. Яблоки можно есть каждый день. Полезны различные соки: персиковый, виноградный, яблочный, цитрусовый. Но предпочтение отдавайте свежеприготовленному некрепкому чаю, морсам, напиткам из сухофруктов, киселям. Неплохо заливать сушеные яблоки в термосе кипятком и настаивать несколько часов. Пить без сахара после прихода из школы, сколько и когда захочется. И витамины сохраняются, и вреда от такого напитка не будет.

Рекомендации.

- Как можно чаще напрягайте мозг. Человеческий мозг — самый ленивый орган. При бездействии он атрофируется гораздо быстрее, чем мышцы. У того, кто, достигнув определенного возраста, не прекращает активную интеллектуальную деятельность, функции головного мозга сохраняются дольше. У людей, резко бросающих умственный труд, мозг разрушается интенсивнее, нежели у того, кто несильно напрягал извилины в течение предыдущей жизни. Психологическая сфера активно влияет на продолжительность жизни. Унылые, злые, прогрессивные люди, пессимисты всегда живут меньше. Очень важно чувство заботы о других людях. Если человек живет интересами семьи, активен в общественной жизни и всегда готов прийти на помощь ближнему, безусловно, он обеспечит себе большую продолжительность жизни.

Рекомендации.

- Боритесь со стрессом. Основные методы этой борьбы следующие:
- 1. регулярно заниматься спортом, о чем уже говорилось выше, т.к. при этом вырабатываются энтрофиты – вещества, повышающие настроение
- 2. не копаться в своем прошлом, если причины стресса таятся именно в нем
- 3. необходимо научиться радоваться жизни во всех ее проявлениях
- 4. разумное планирование и правильная организация своей жизни
- 5. по-новому посмотреть на жизнь, взглянуть на ситуацию с другой стороны
- 6. не зацикливаться на самом себе
- 7. правильно питаться
- 8. высыпаться

Рекомендации.

- Также необходимо проявлять больше внимания друг к другу, поскольку доброжелательное настроение окружающих, их оптимизм, играют большую роль в борьбе со стрессом.
- Займитесь любым видом спорта: волейбол, баскетбол, футбол, танцы, езда на велосипеде, езда на лыжах и тд.

Библиография.

- При составлении работы использовались материалы электронной энциклопедии Википедия — https://ru.wikipedia.org/wiki;
- «Влияние "мелких" факторов на продолжительность жизни человека» статья Журавлева Владимира Николаевича;
- Журнал "Самиздат" (электронное издание);
- В. Г. Вогралик. «Можно ли продлить жизнь?»
- Волго-Вятское кн. изд-во, г. Горький, 1984 г.