

# **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 касаяемо 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 возрастов.
- **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-эпидемиологическая обстановка.



## Производственный травматизм.



## Образ жизни.

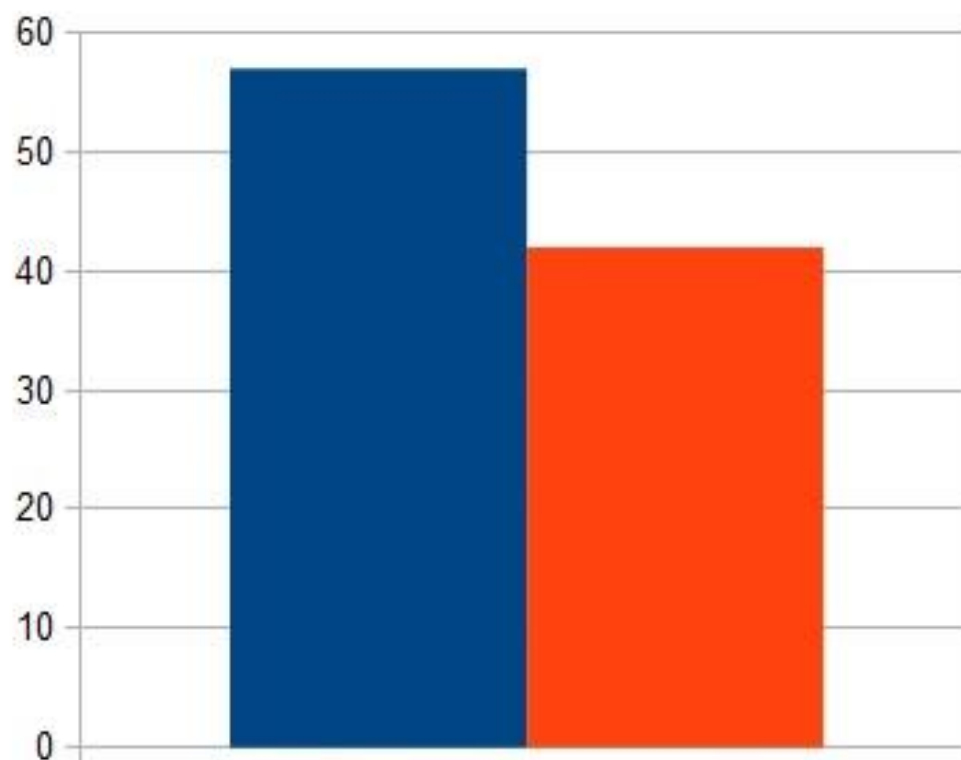


## Психологическая атмосфера, межличностные коммуникации.



## Исследование №1: Анкетирование.

• №1.

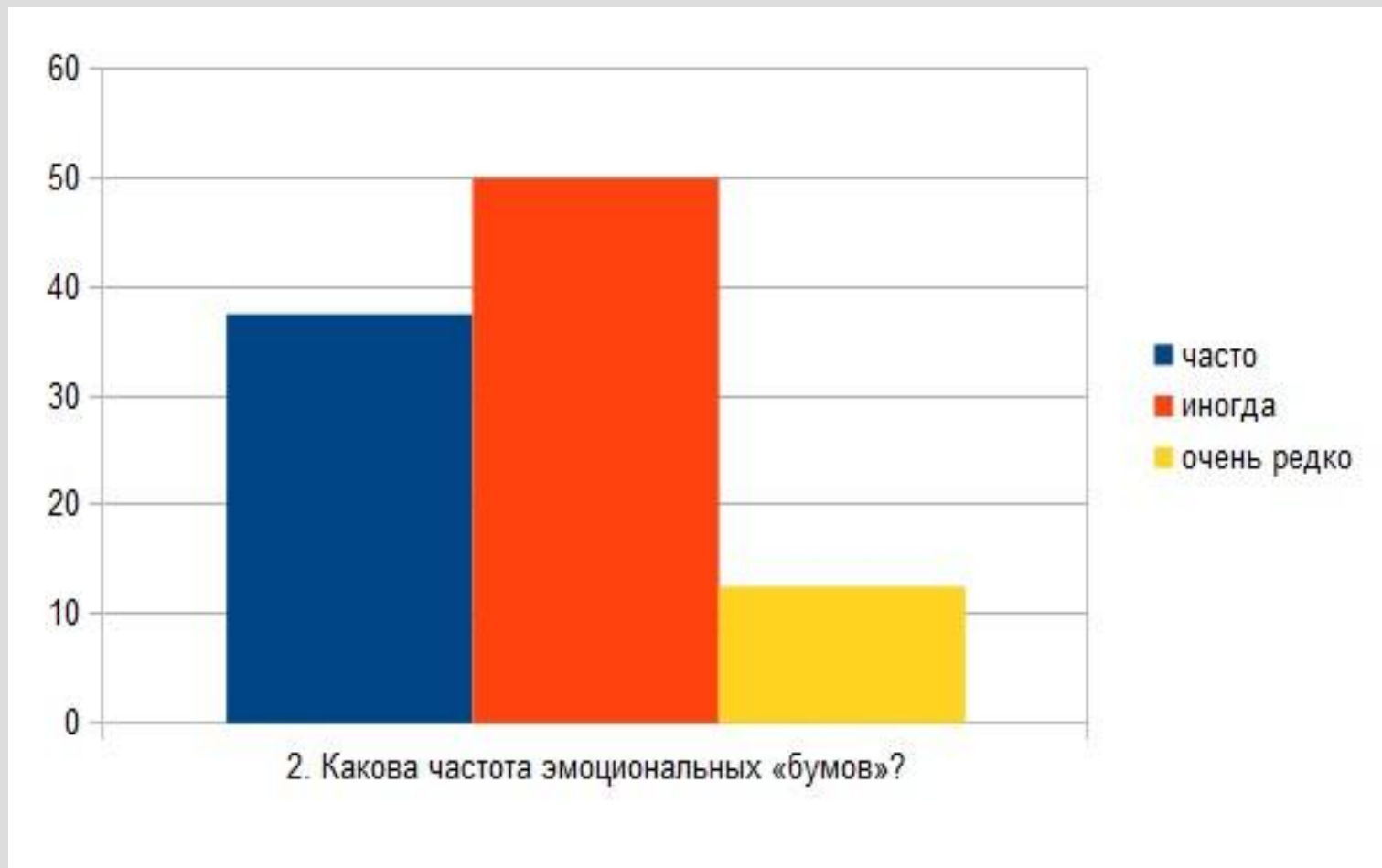


Какой образ жизни вы ведете?

- веду правильный образ жизни, но иногда могу сделать исключение
- знаком с принципами ЗОЖа, но не следую им

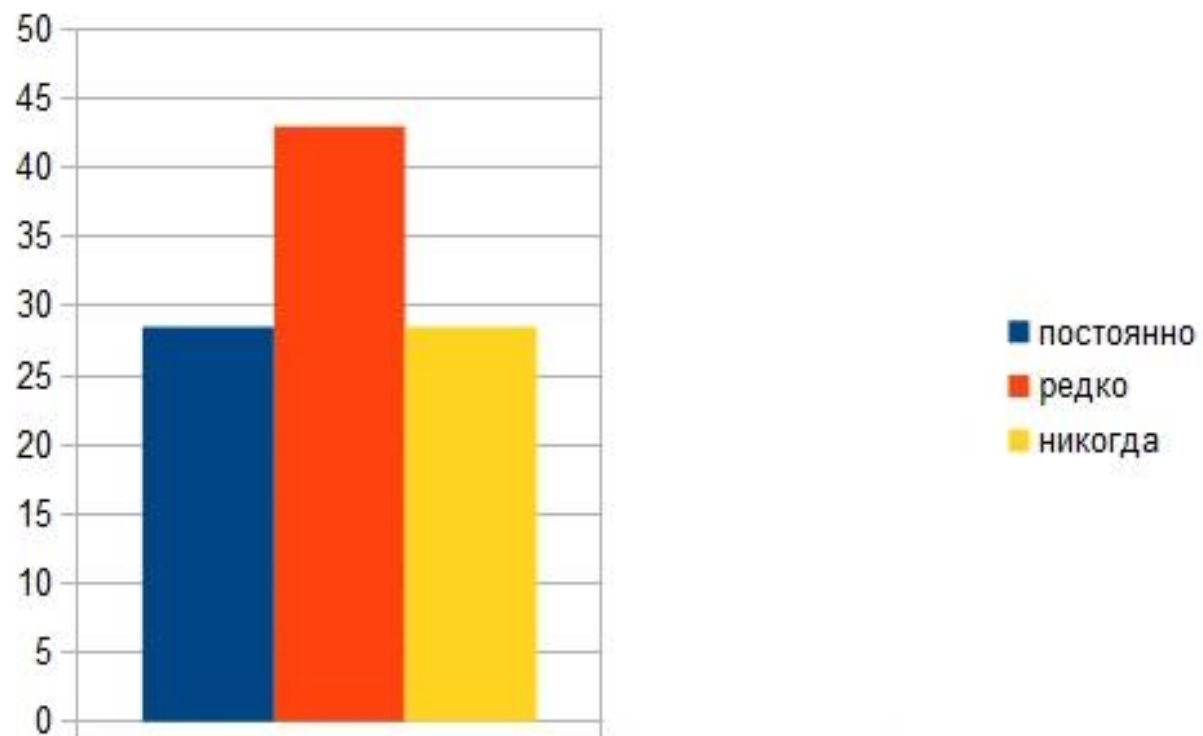
## Исследование №1: Анкетирование.

• №2.



## Исследование №1: Анкетирование.

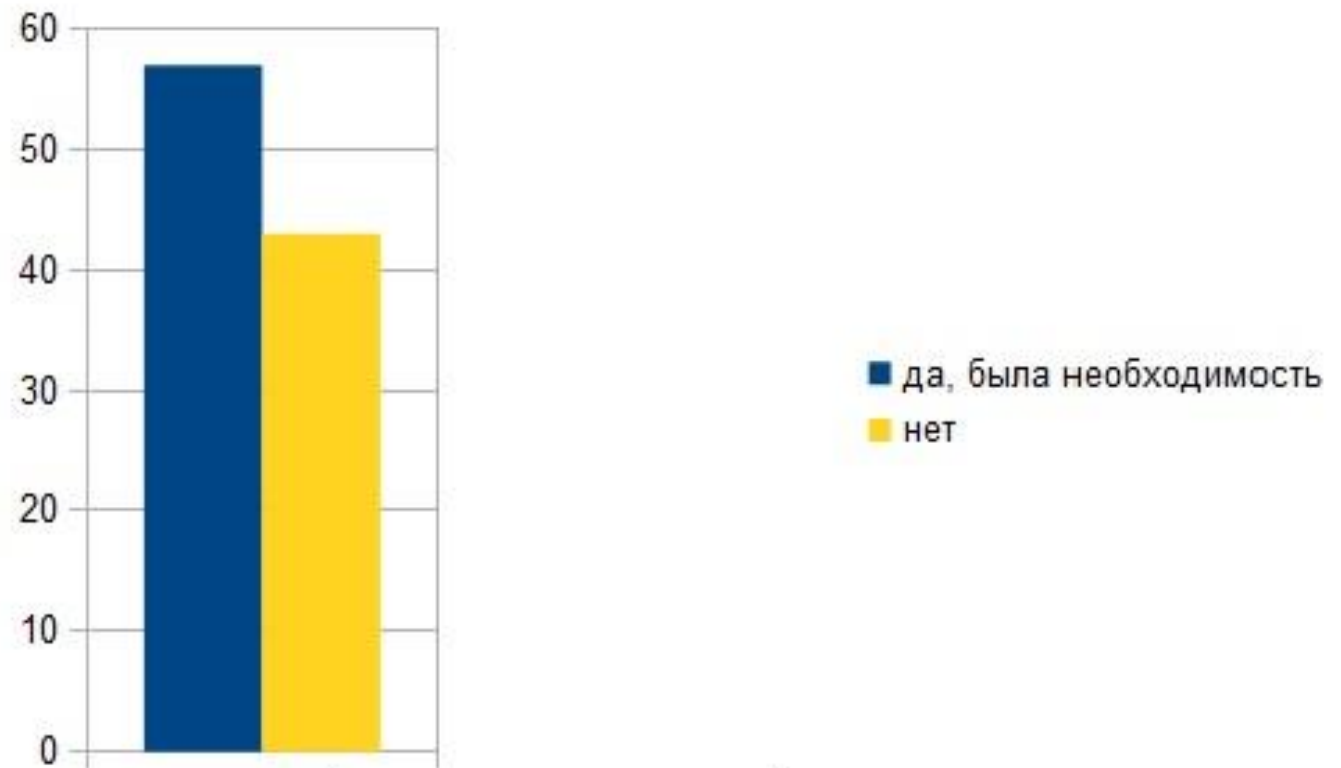
• №3



Как вы ощущаете психологическое давление со стороны окружающих?

## Исследование №1: Анкетирование.

• №4.

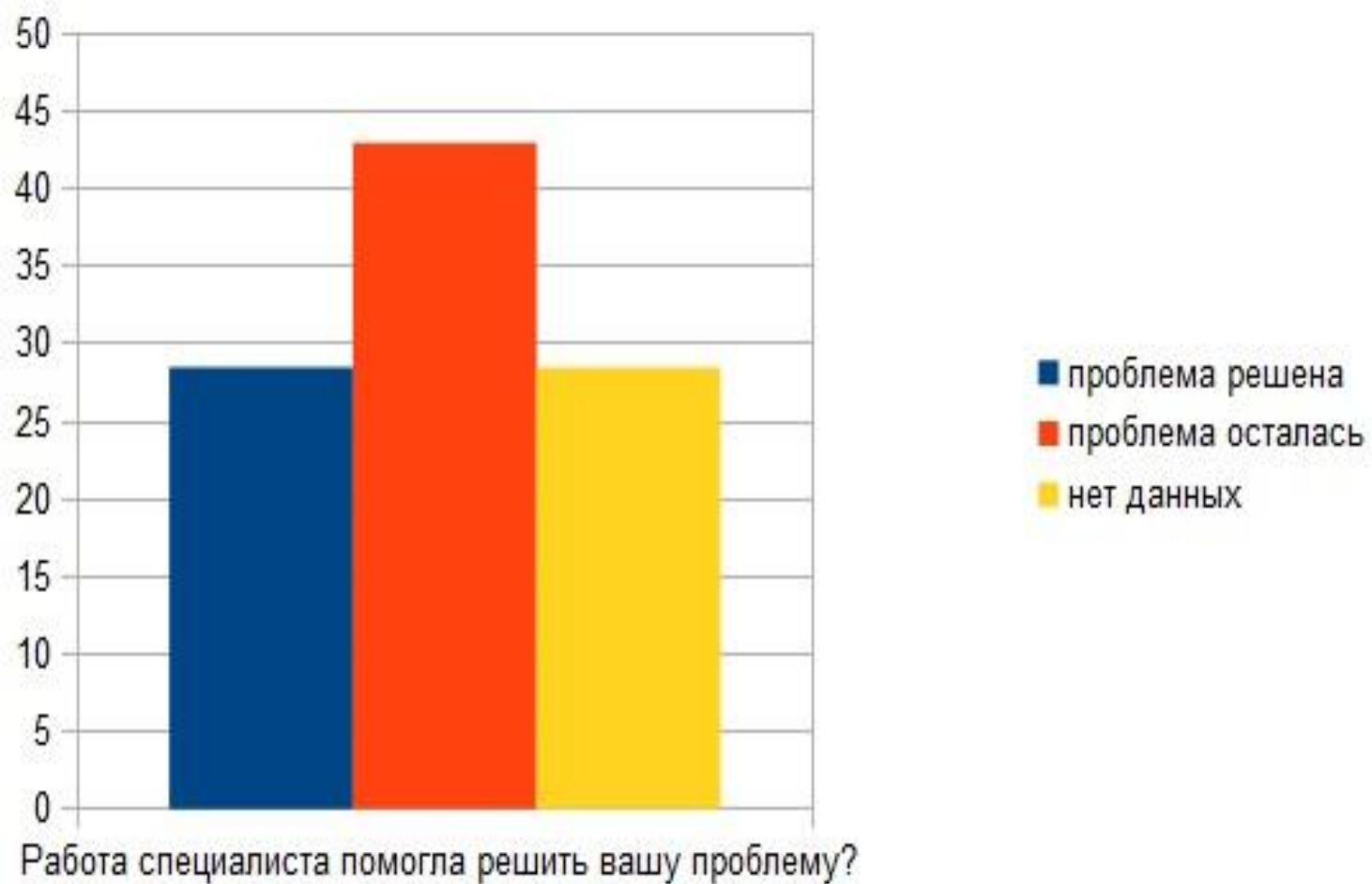


Вы обращались за психологической помощью к специалисту?



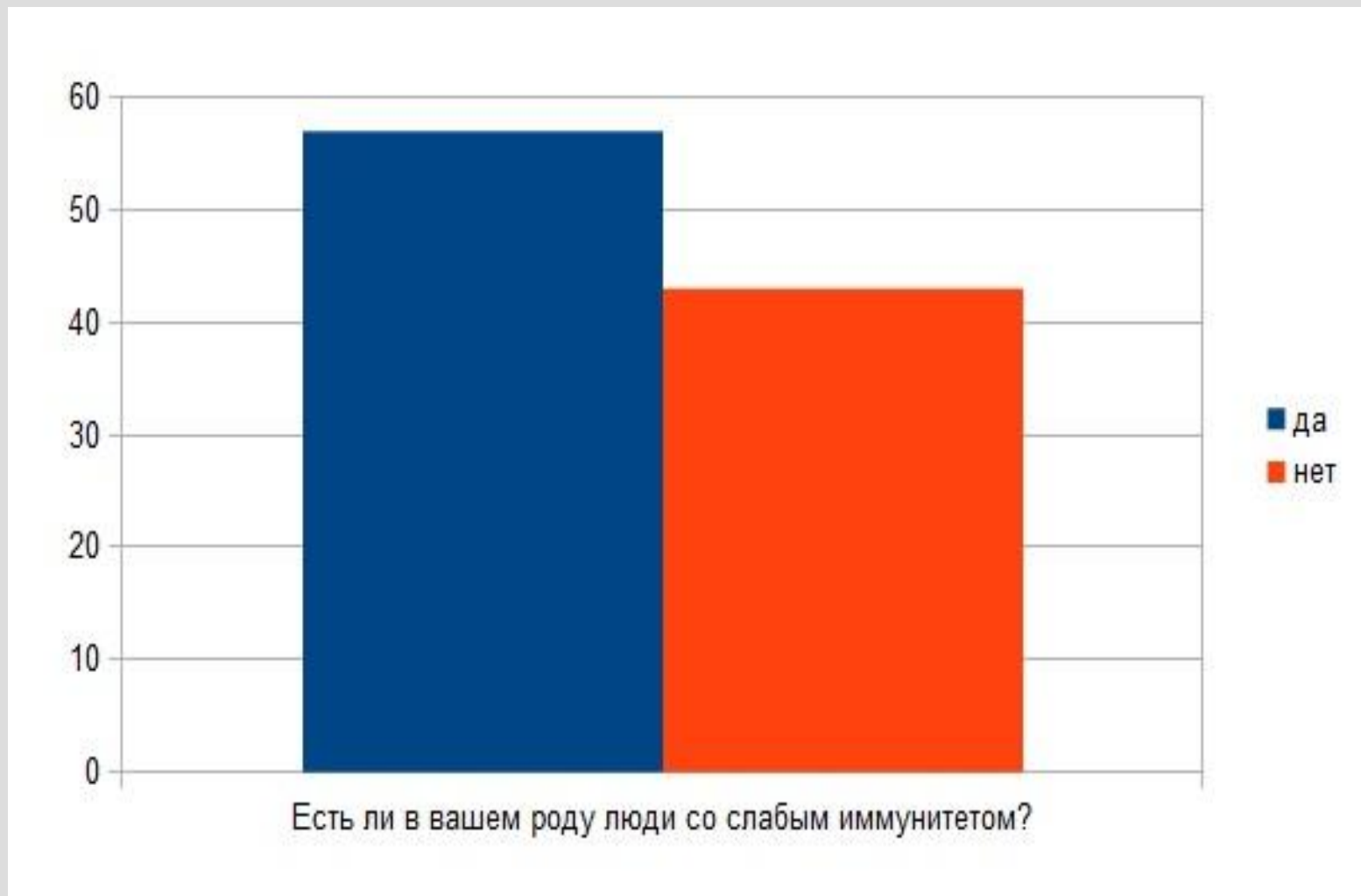
## Исследование №1: Анкетирование.

• №5



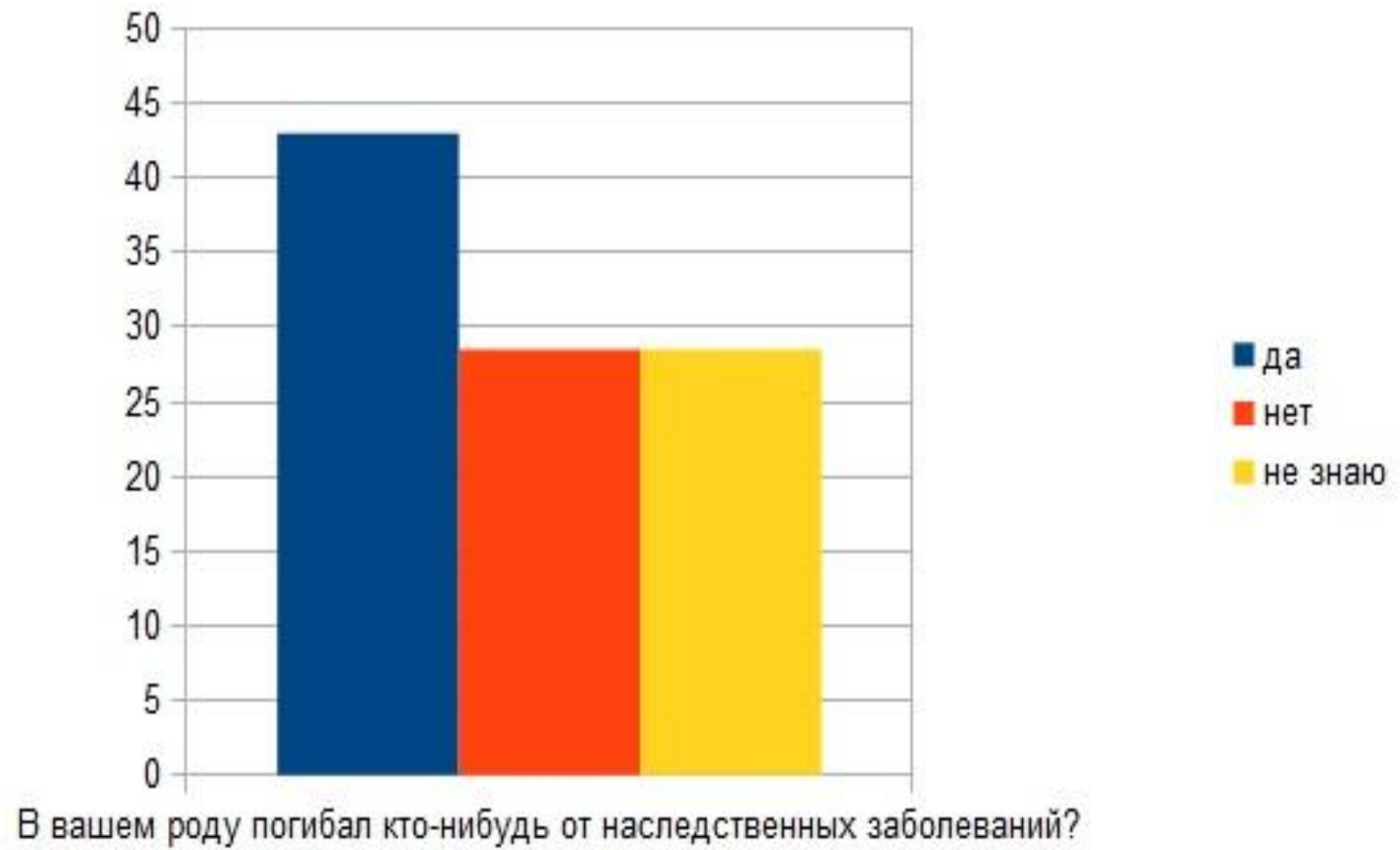
## Исследование №1: Анкетирование.

• №6



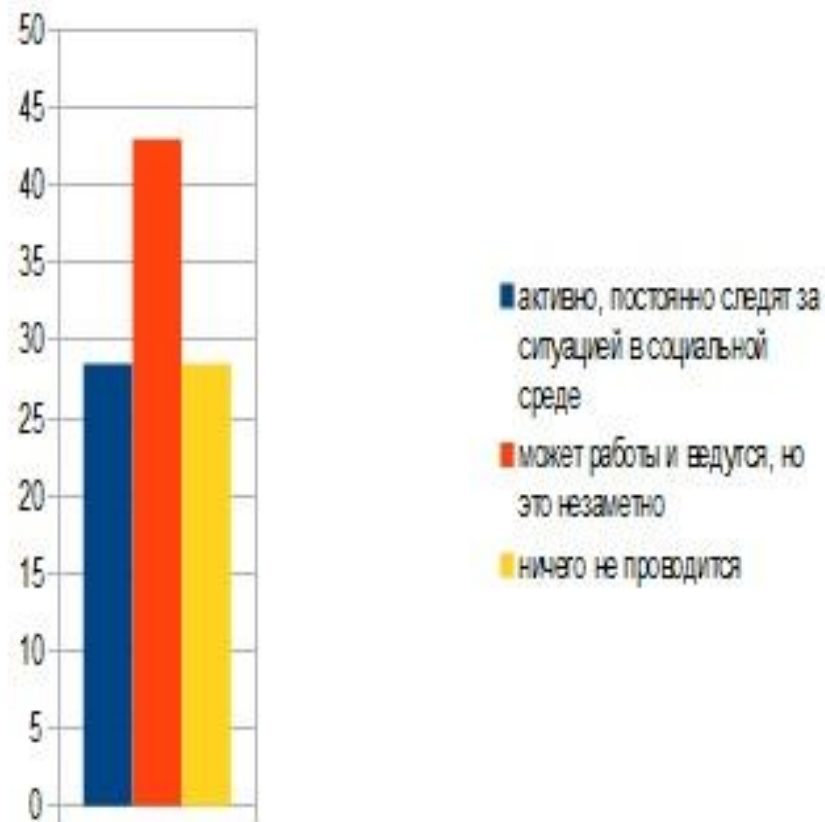
## Исследование №1: Анкетирование.

• №7



## Исследование №1: Анкетирование.

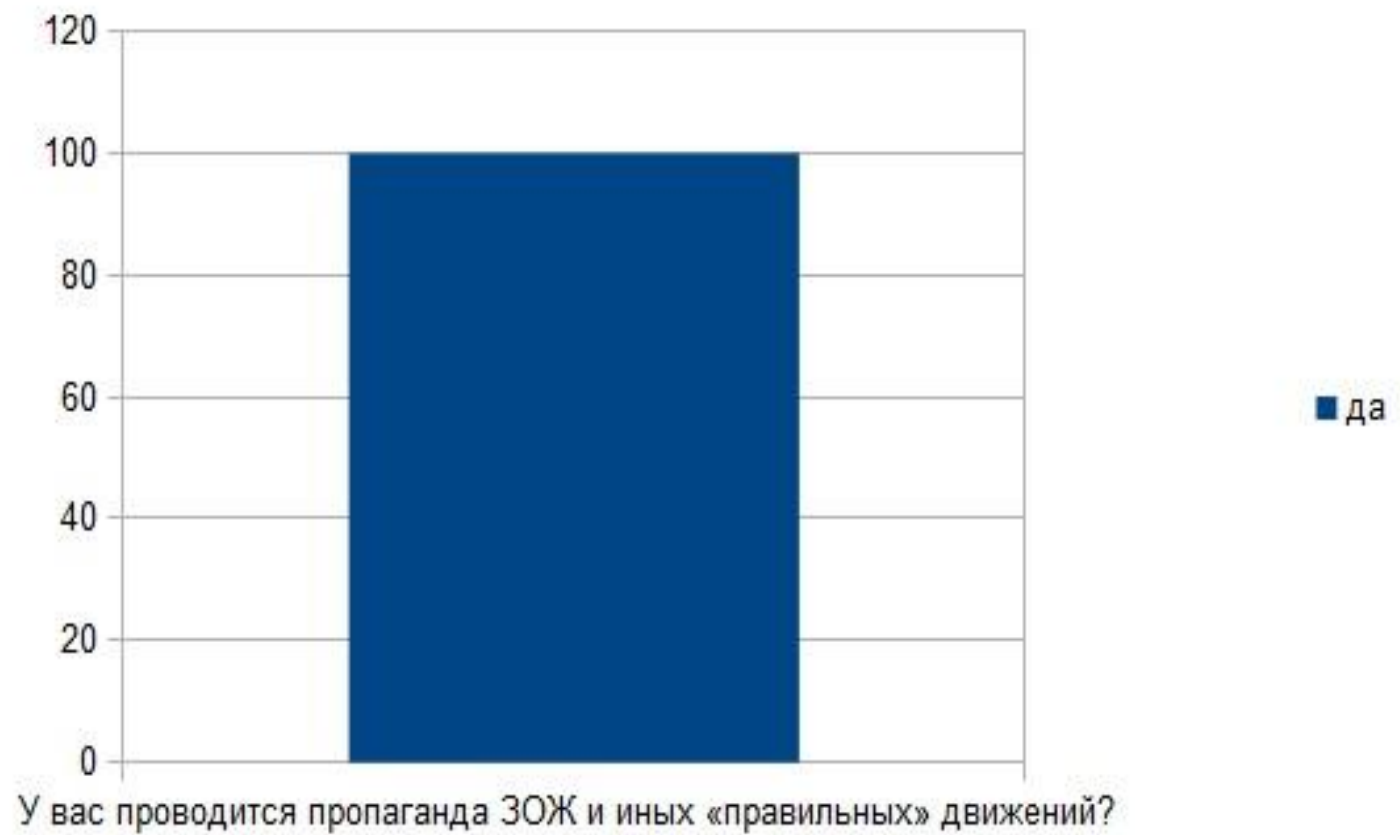
• №8



Как в вашем населенном пункте проходит работа по отслеживанию вспышек болезней и распространения вирусов организацией здравоохранения?

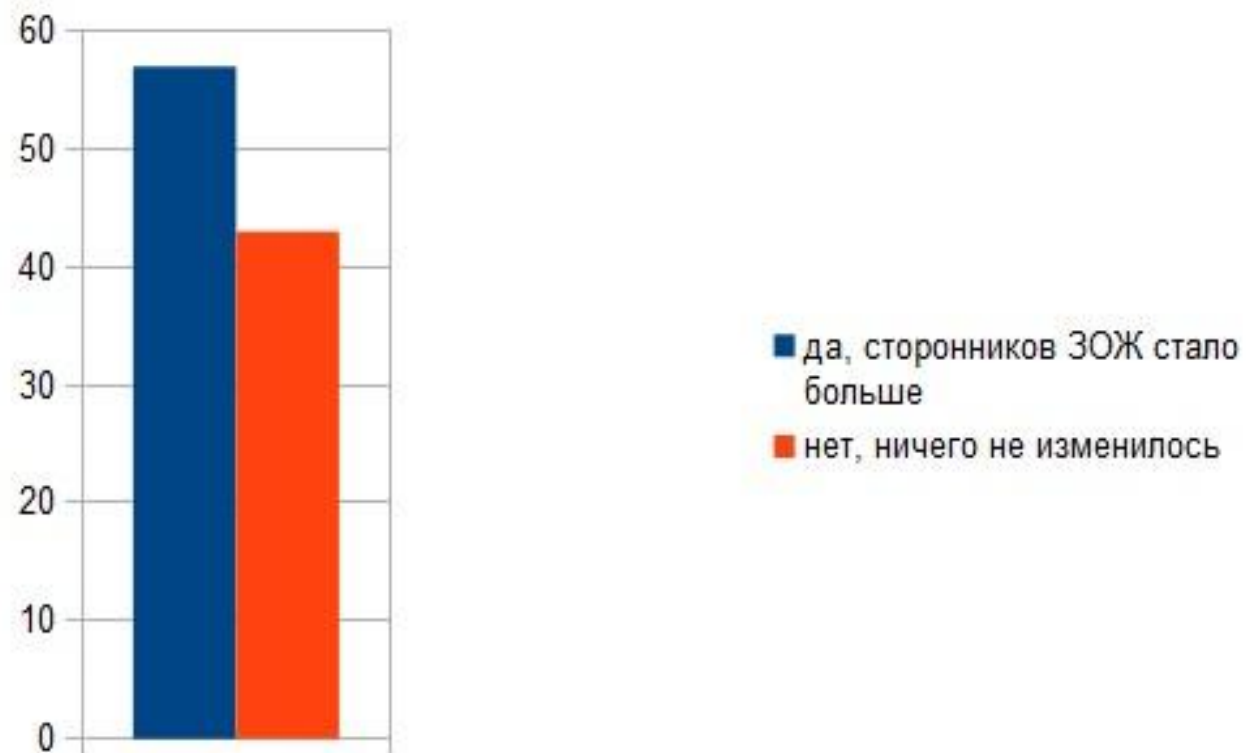
## Исследование №1: Анкетирование.

• №9



## Исследование №1: Анкетирование.

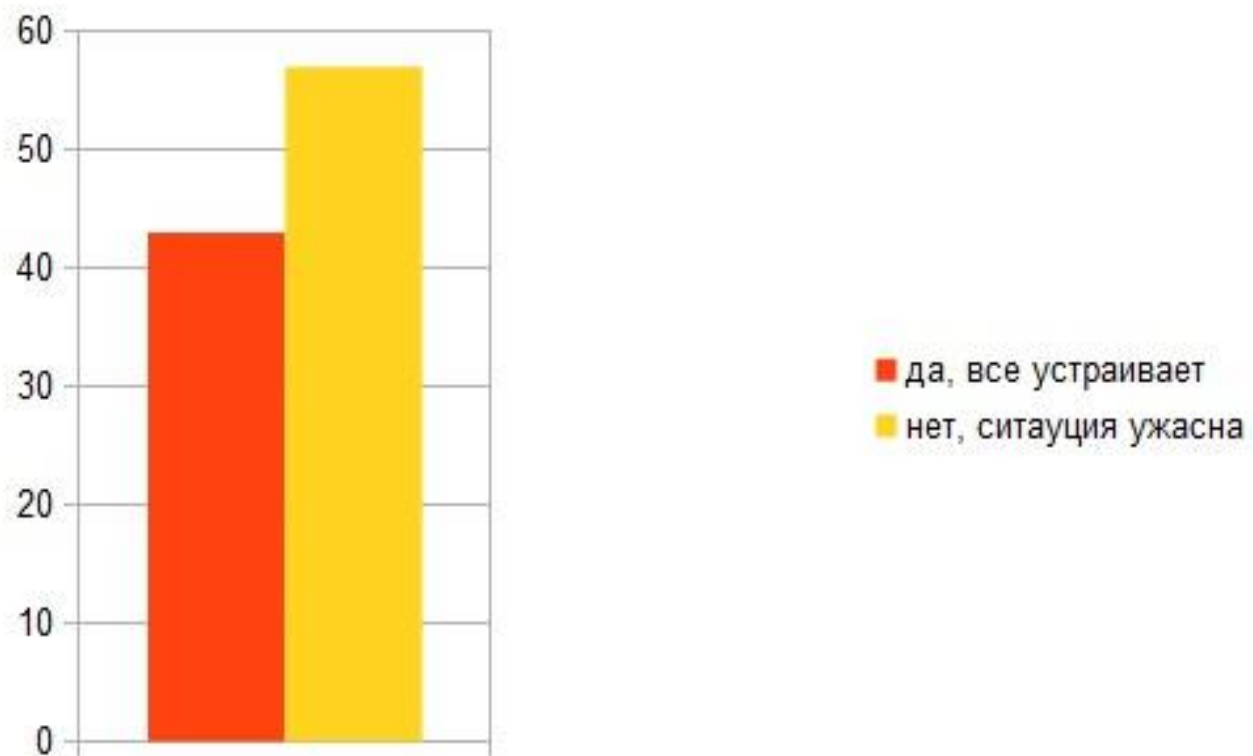
• №10



Если проводится пропаганда, то приносит ли она результаты?

## Исследование №1: Анкетирование.

• №11

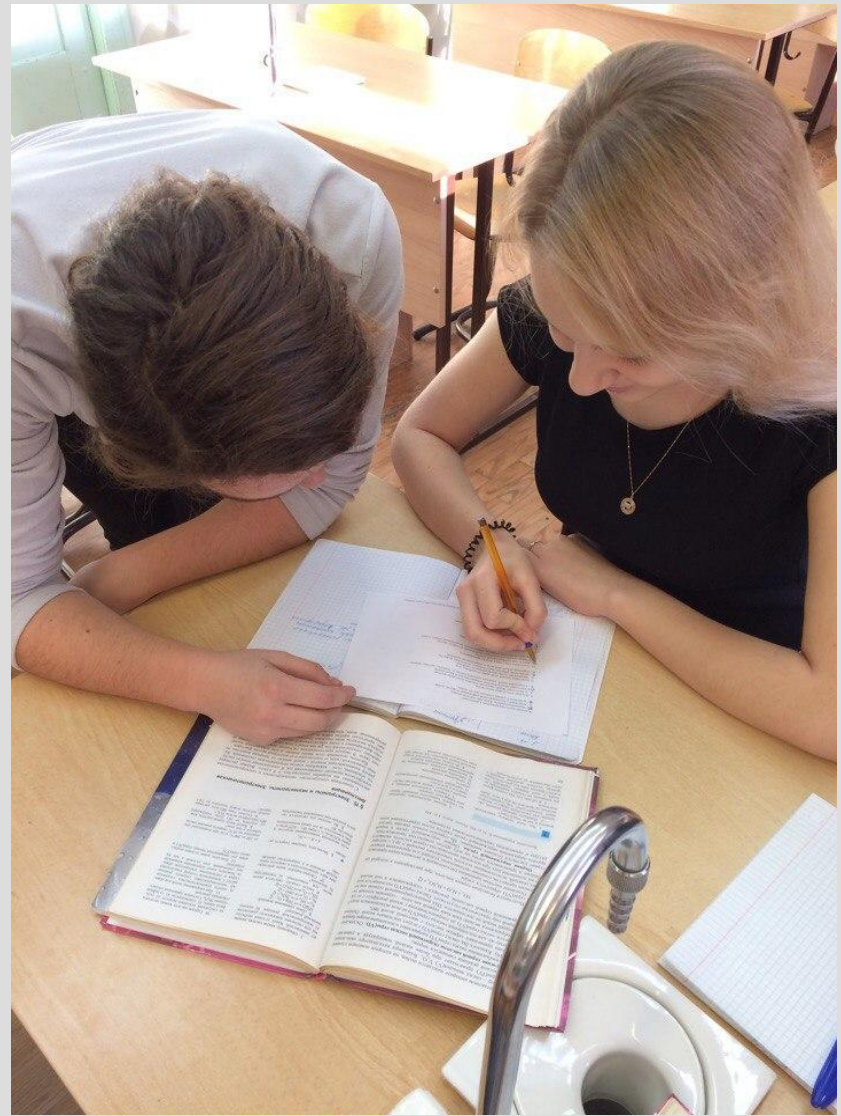


Вы довольны экологической ситуацией в вашем селе/городе?

## 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	<u>Арт. давление: 132/87</u> Пульс: 63 уд/мин	<u>Арт. давление: 133/89</u> Пульс: 59 уд/мин
После	<u>Арт. давление: 134/89</u> Пульс: 66 уд/мин	<u>Арт. давление: 139/90</u> Пульс: 63 уд/мин
Разница	<u>Арт. давление: 2/2 единицы</u> Пульс: 3 единицы	<u>Арт. давление: 6/1 единицу</u> 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 заикливаться 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.