

Возрастные периоды жизни человека.



Человек будет знать свои сильные и слабые стороны, он сможет развить свои таланты, исправить свои недостатки. Ему будет легче общаться с окружающими людьми.

Работа с учебником на стр. 28

Прочитайте отрывок из « Сказки о потерянном времени» и ответьте на вопрос: **Почему Петя Зубков превратился в старичка? Какова мораль сказки?**

**Человек, напрасно теряющий время,
не замечает, как он стареет.**

Возраст человека – это ступень в развитии и росте человека.

Каждый человек проходит периоды жизни:

Рождение, взросление, развитие, старость, которые и составят весь земной путь.

Возрастные периоды:

- 1) Детство (с 3- 10 лет)
- 2) Подростковый (с 11- 16 лет)
- 3) Юношеский (с 16-22 лет)
- 4) Молодость (с 22 – 35 лет)
- 5) Зрелость (с 35 – 60 лет)
- 6) Преклонный возраст (60 – 80 лет)
- 7) Старость (от 80 лет и старше)

Каждый возраст имеет свои особенности.

Название возраста	Особенность возраста
Детство	Быстро растут, ходят в школу, дисциплинированы, становятся умнее, добрее и сильнее.
Подростковый	Не ребёнок, но и не взрослый. Не хватает опыта и терпения, совершает множество необдуманных поступков.
Юношеский	Первые взрослые мечты, первые разочарования.
Молодость	Служба в армии, создание семьи, воспитание детей, выбор работы.
Старость	Подведение итога всей жизни. Старость приносит мудрость, доброту и справедливость.

Таблица средней продолжительности жизни по странам мира в 2015 – 2016 году

Место	Страна	Средняя продолжительность жизни		
		Общая	Мужчин	Женщин
2	Япония	82 года	79	85
129	Россия	66 лет	59	73

Основные причины смертности в России

1. Высокое артериальное давление – 36%
2. Высокое содержание холестерина – 23%
3. Курение – 17%
4. Недостаточное потребление фруктов и овощей – 13%
5. Ожирение – 12%
6. Алкоголь – 12%
7. Низкая физическая активность – 9%
8. Загрязненность воздуха в городах – 1%
9. Запрещенные наркотики – 1%