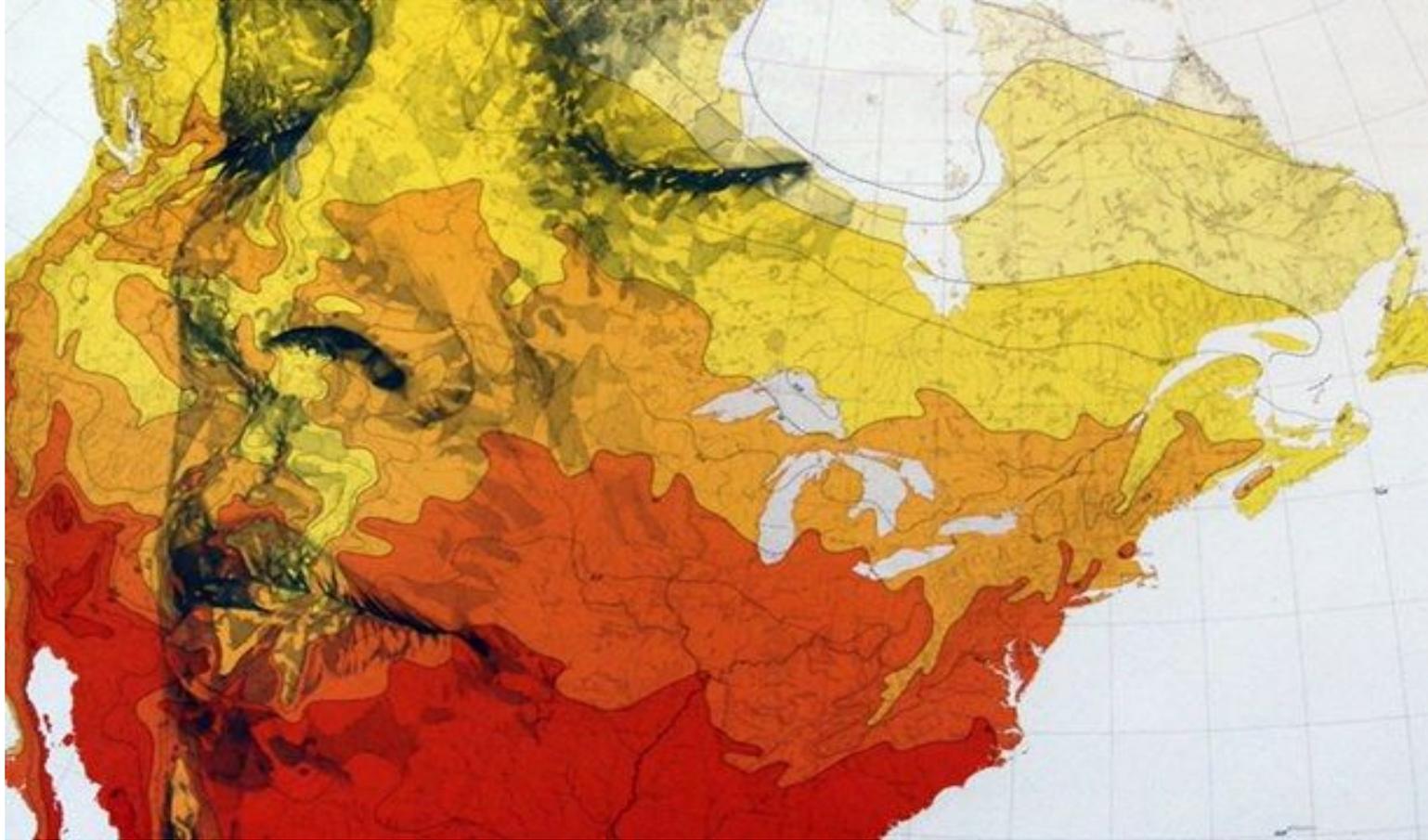
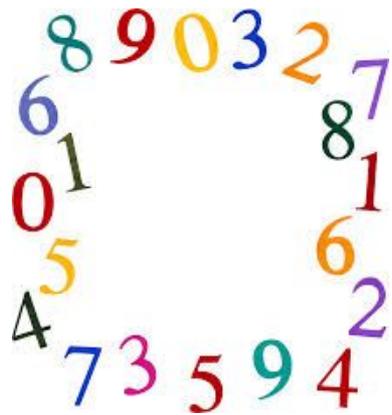


*Послушание, обучение, дисциплина, чистота,
здоровье, опрятность, бодрость, смелость,
храбрость — победа.*



**А. В.
Суворов**



Средняя продолжительность жизни –это показатель, отражающий, сколько лет в среднем предстоит прожить одному человеку, родившемуся в данном году.

От чего может зависеть продолжительность жизни?



Эпоха каменного и бронзового века



*средняя продолжительность
жизни человека
составляла 18-20 лет*

Инвентарь человека эпохи мезолита.

Древний Египет

Люди древнего Египта в среднем доживали до 25 лет, хотя случались и исключения. Фараон Рамсес II прожил более 90 лет (он пережил 12 своих старших сыновей и многих внуков).



Древняя Греция и Древний Рим



древние греки и
древние римляне
доживали в среднем до
30 лет

Эпоха Возрождения

Средняя продолжительность жизни в Эпоху Возрождения составляла в среднем

КОНЕЦ XX века

Развитие цивилизации позволило людям
увеличить срок своей жизни до 70 - 75 лет



Годы, в которые разные страны достигли продолжительности жизни 70 лет (по оценке Отдела населения ООН)

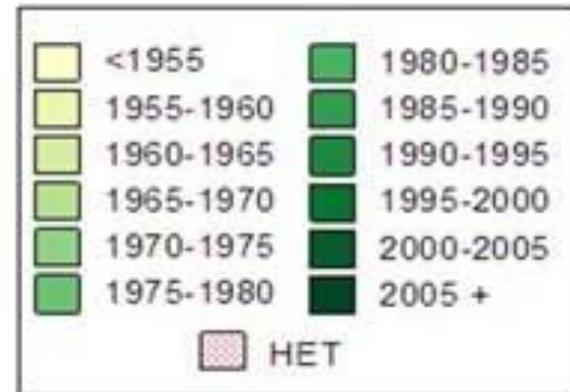
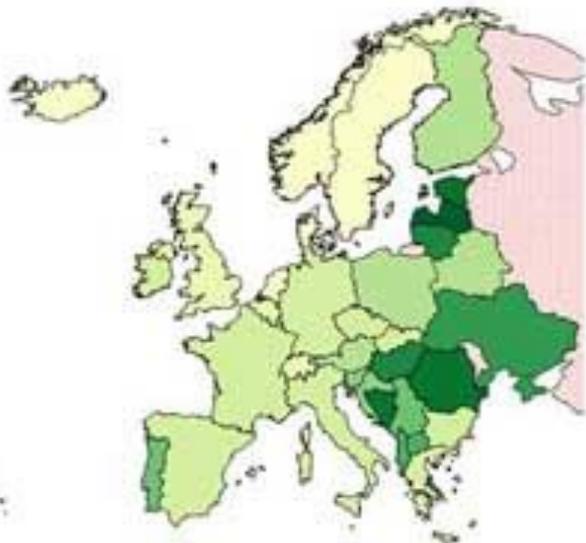
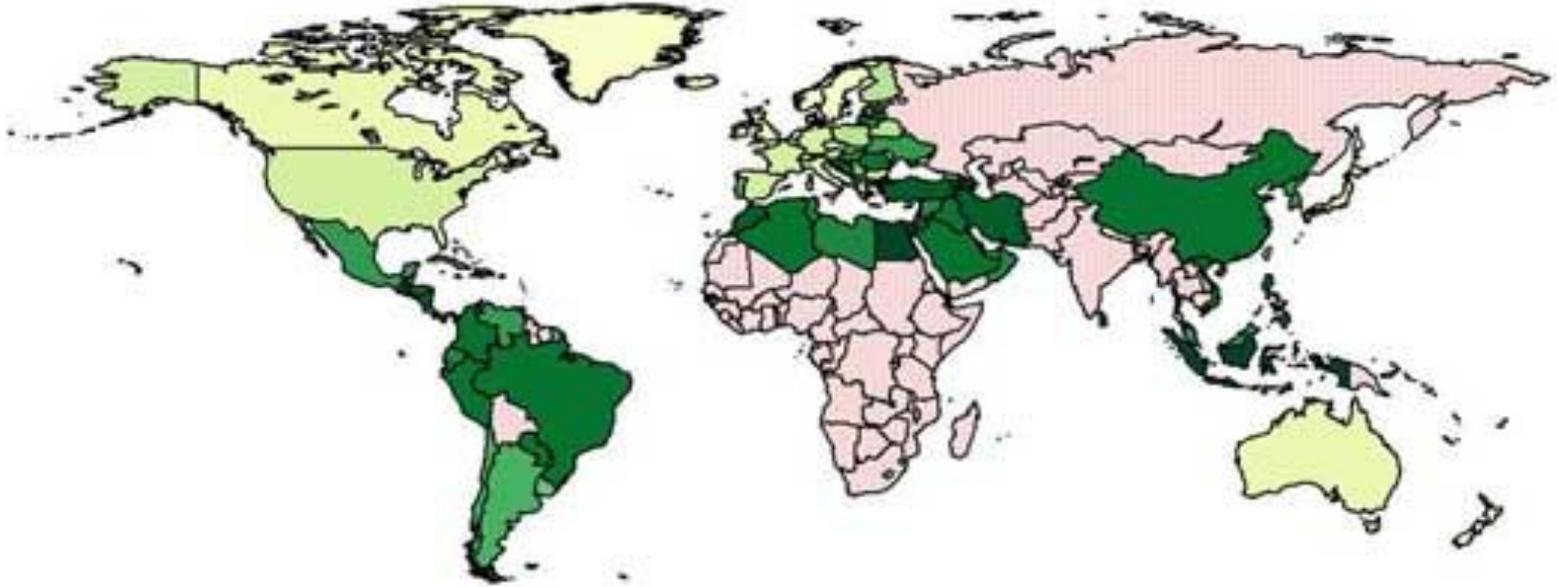


График «Динамика изменения продолжительности жизни россиян»



Почему?

СНИЖЕНИЕ РОЖДАЕМОСТИ

ВЫСОКАЯ МЛАДЕНЧЕСКАЯ СМЕРТНОСТЬ

ПРИЧИНЫ СОКРАЩЕНИЯ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ
ЖИЗНИ РОССИЯН

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ
БЛАГОСОСТОЯНИЯ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

НА 1000 РОДИВШИХСЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ДО 1 ГОДА
УМИРАЮТ:
В РОССИИ - 18,
В ЯПОНИИ - 5,
В ШВЕЦИИ - 6,
В США - 10

СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ



ЭВЕНКИЙСКИЙ АВТ.ОКРУГ

мужчины - 51 год

РЕСПУБЛИКА ИНГУШЕТИЯ

ВСЕ НАСЕЛЕНИЕ - 72 ГОДА

МУЖЧИНЫ - 67 ЛЕТ

ЖЕНЩИНЫ - 77 ЛЕТ

РЕСПУБЛИКА ТЫВА

ВСЕ НАСЕЛЕНИЕ - 58 ЛЕТ

ЖЕНЩИНЫ - 65 ЛЕТ



Магомед Лабазанов, (122 года), Дагестан



ЗАВИСИМОСТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ ОТ БЛАГОСОСТОЯНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В РАЗНЫХ СТРАНАХ



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ (ЛЕТ)	СТРАНА	ВВП НА ДУШУ НАСЕЛЕНИЯ (ТЫС. ДОЛЛ.)
80	ЯПОНИЯ	25
79	ШВЕЦИЯ	20
76	США	29
73	МЕКСИКА	8
70	КОЛУМБИЯ	7
67	РОССИЯ	4
50	НИГЕРИЯ	0,9
41	РУАНДА	0,7
37	СЬЕРРА-ЛЕОНЕ	0,4

Факторы, влияющие на продолжительность жизни

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ):

ЗДОРОВЬЕ – это состояние и осознание своего полного физического, духовного и социального благополучия.

ДОЛГОЖИТЕЛЬ – это пожилой человек, перешагнувший 90-летний рубеж.

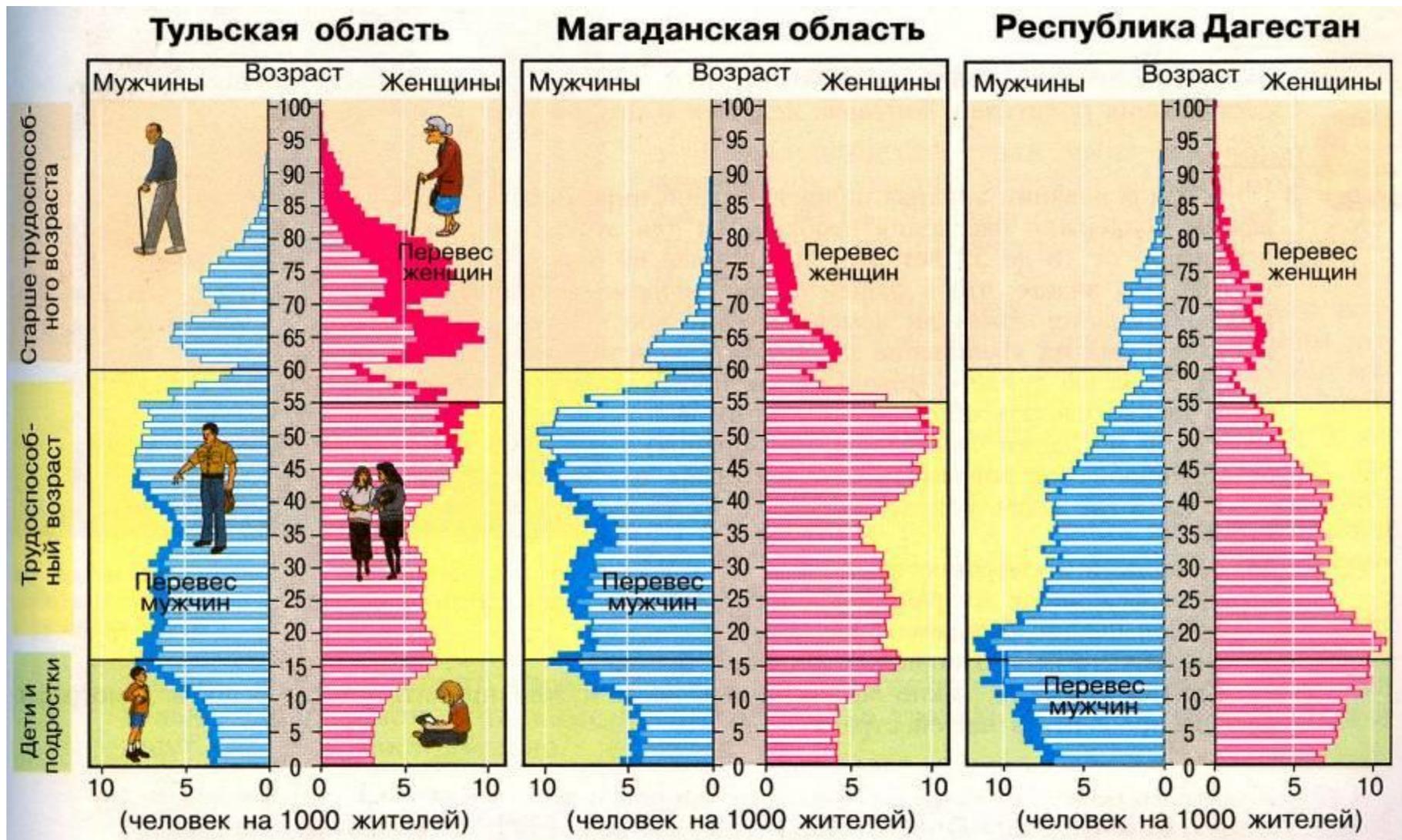


Среди главных причин снижения продолжительности жизни населения в России специалисты называют следующие:

- **рост цен на продукты питания, лекарства и услуги медицинских учреждений;**
- **недостаточный уровень развития сети качественных и общедоступных учреждений здравоохранения;**
- **распространение алкоголизма и наркомании, особенно среди молодежи;**
- **относительно высокий уровень производственного травматизма (в большой мере как следствие алкогольного отравления);**
- **недостаточное развитие сети общедоступных физкультурно-оздоровительных и рекреационно-развлекательных объектов;**
- **низкая культура организации отдыха;**
- **ухудшение экологической обстановки;**
- **частые стрессовые ситуации;**
- **рост нагрузки на женщин, их переутомление, следствием чего является рождение физически ослабленных детей;**
- **тревожная криминогенная обстановка.**

Это и многое другое способствует ухудшению здоровья нации, снижает продолжительность жизни.

ПОЛОВОЗРАСТНЫЕ ПИРАМИДЫ РЕГИОНОВ РОССИИ





Секреты долгой жизни

Главная черта, которая характерна для всех долгожителей – это оптимизм и доброта.

Главное правило Суворова: Торопиться делать добро!

Советы:

- Нужно рано ложиться спать и рано вставать;*
- Учись. Нагружайте мозг! Находите новые занятия;*
- Нужно проводить на открытом воздухе как можно больше времени;*
- Не стоит злоупотреблять мясом. Достаточно есть его 1 раз в день, лучше – с овощами;*
- Утром полезно принимать душ;*
- Носить стоит одежду из натуральных тканей;*
- Раз в неделю человеку нужен отдых от чтения и письма;*
- Лучше жить в прохладных, а не жарких помещениях;*
- Не стоит сильно волноваться;*
- Человеку лучше жить в семье;*
- Исследования доказали, что умственный труд помогает снизить смертность в 4 раза. Конечно, кто бы спорил, ведь работа мозга помогает оставаться в добром здравии и верной памяти долгие годы.*

Делайте правильный выбор!

*Мы в ответе за то, на что
потратим свои бесценные годы.
Свою единственную, уникальную,
неповторимую жизнь!*





Домашнее задание

1. Провести соц. опрос

История моей семьи
«Мои долгожители».

2. § 50

- Учебник, с. 138–139; прочитайте Атлас, с. 4–5; Тетрадь-тренажёр, с. 105 № 1 (Смотри вложенный файл). Выписать примеры. Ответить на вопрос письменно. Можно ответ записать звуковым файлом.
- <https://interneturok.ru/lesson/geografy/8-klass/na-selenie-rossii/polovoy-i-vozrast-niya-rossii>

