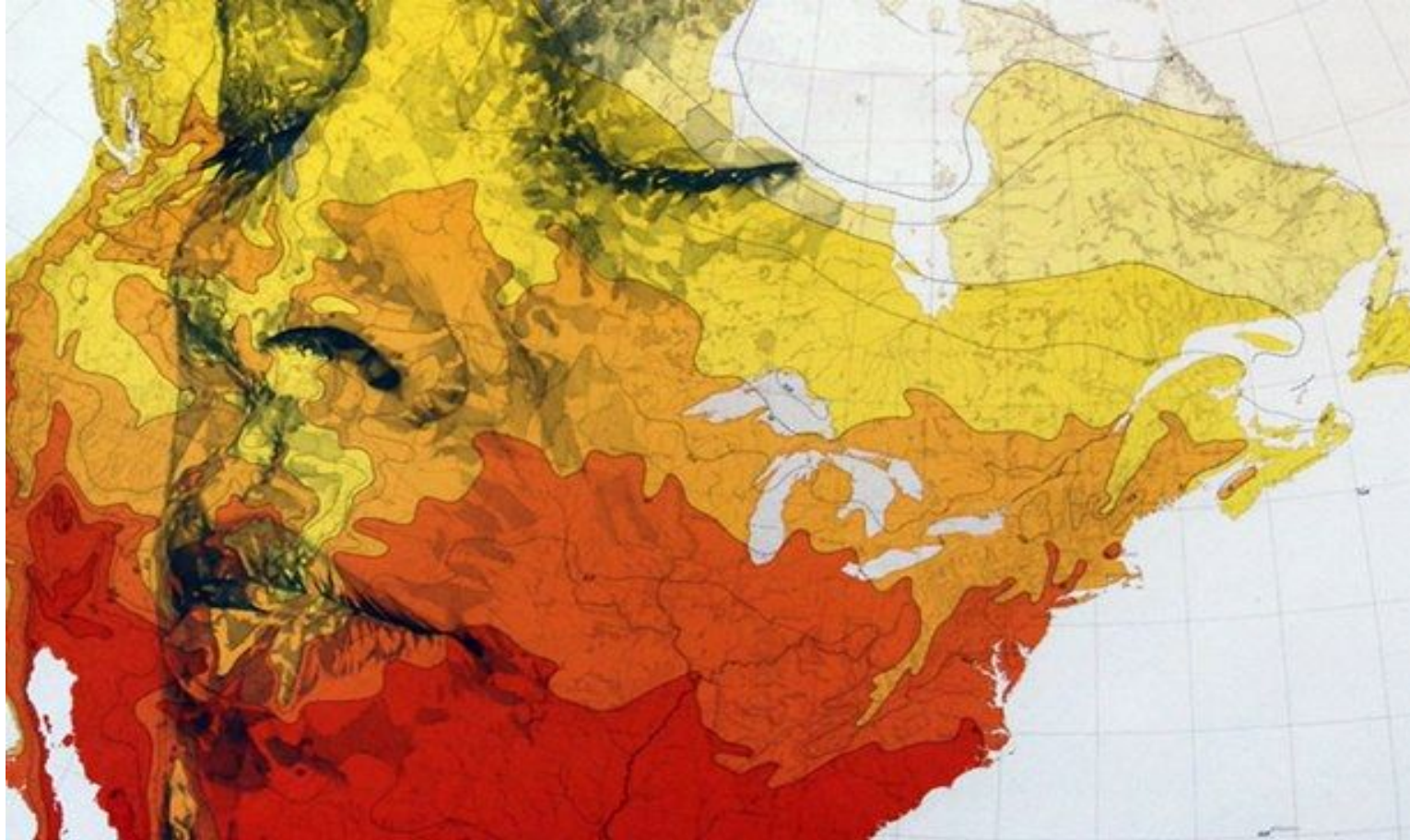
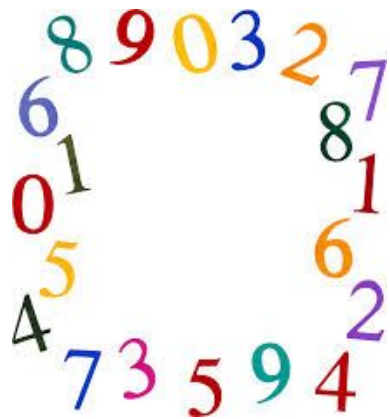


*Послушание, обучение, дисциплина, чистота,  
здоровье, опрятность, бодрость, смелость,  
храбрость — победа.*



**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**

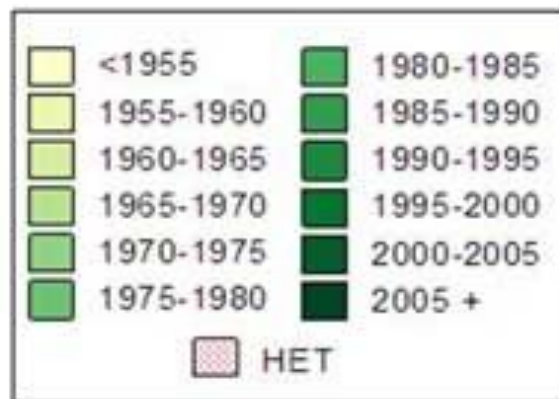
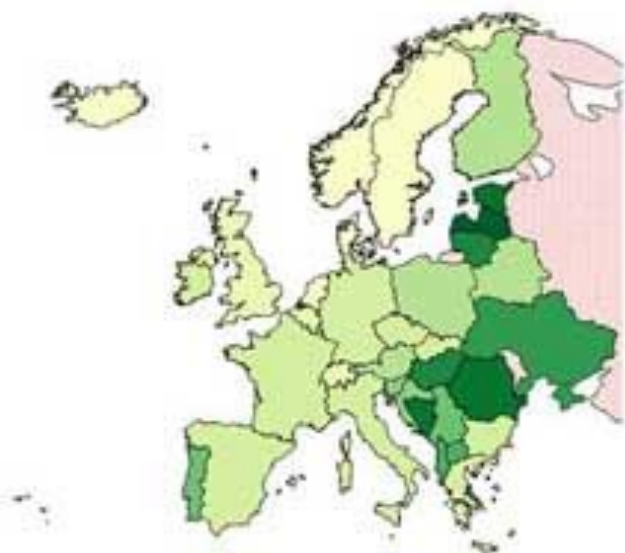
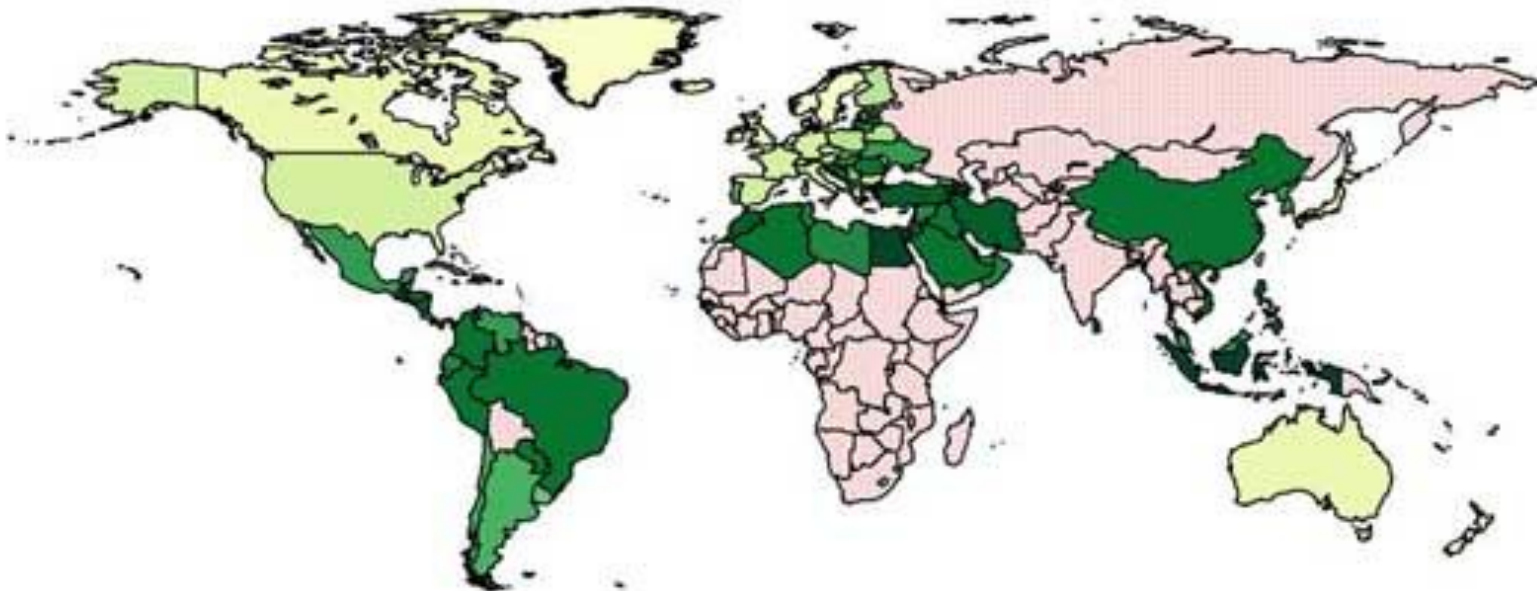
# КОНЕЦ XX века

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?



# 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

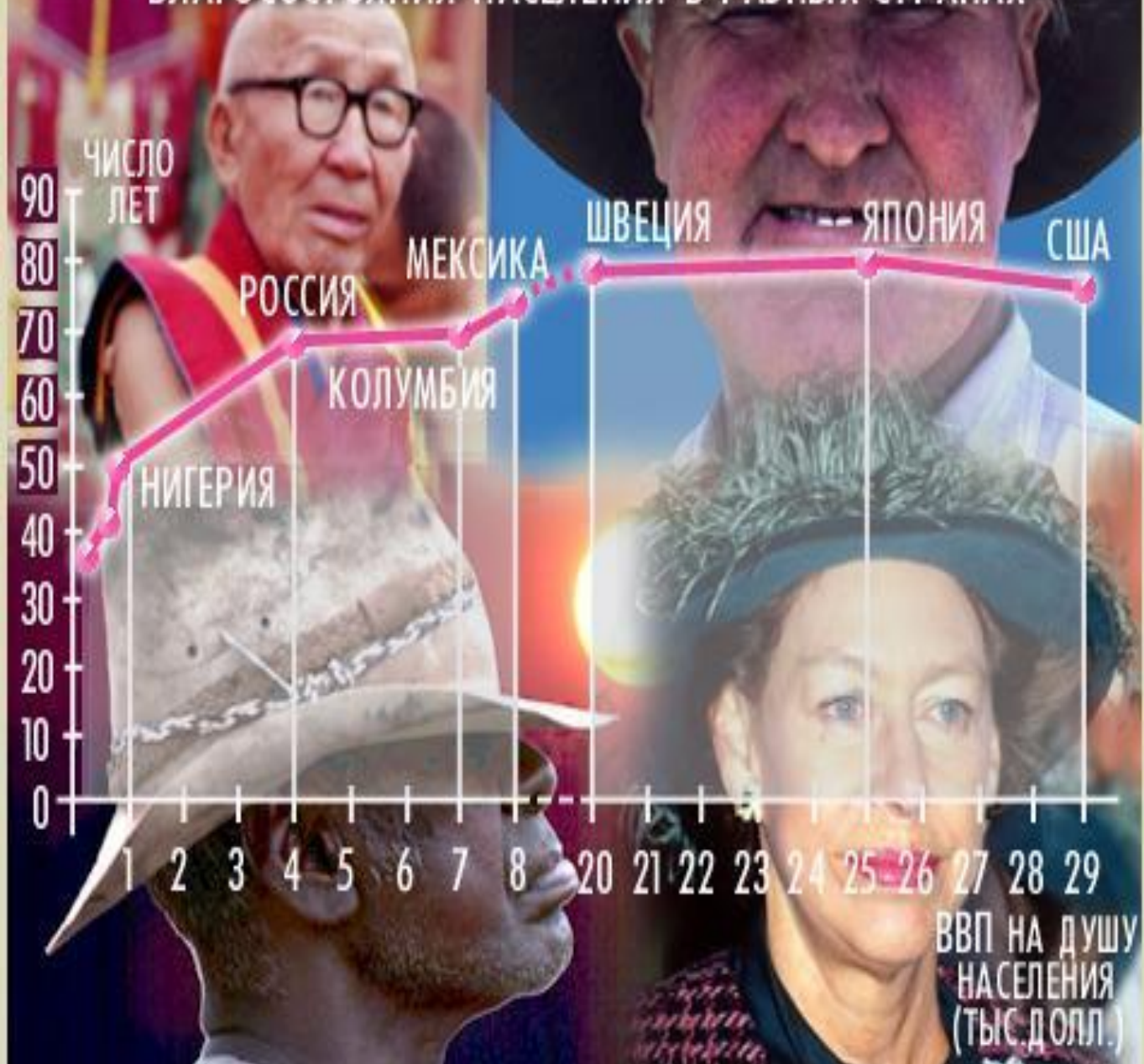
ЖЕНЩИНЫ - 65 ЛЕТ



# 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.



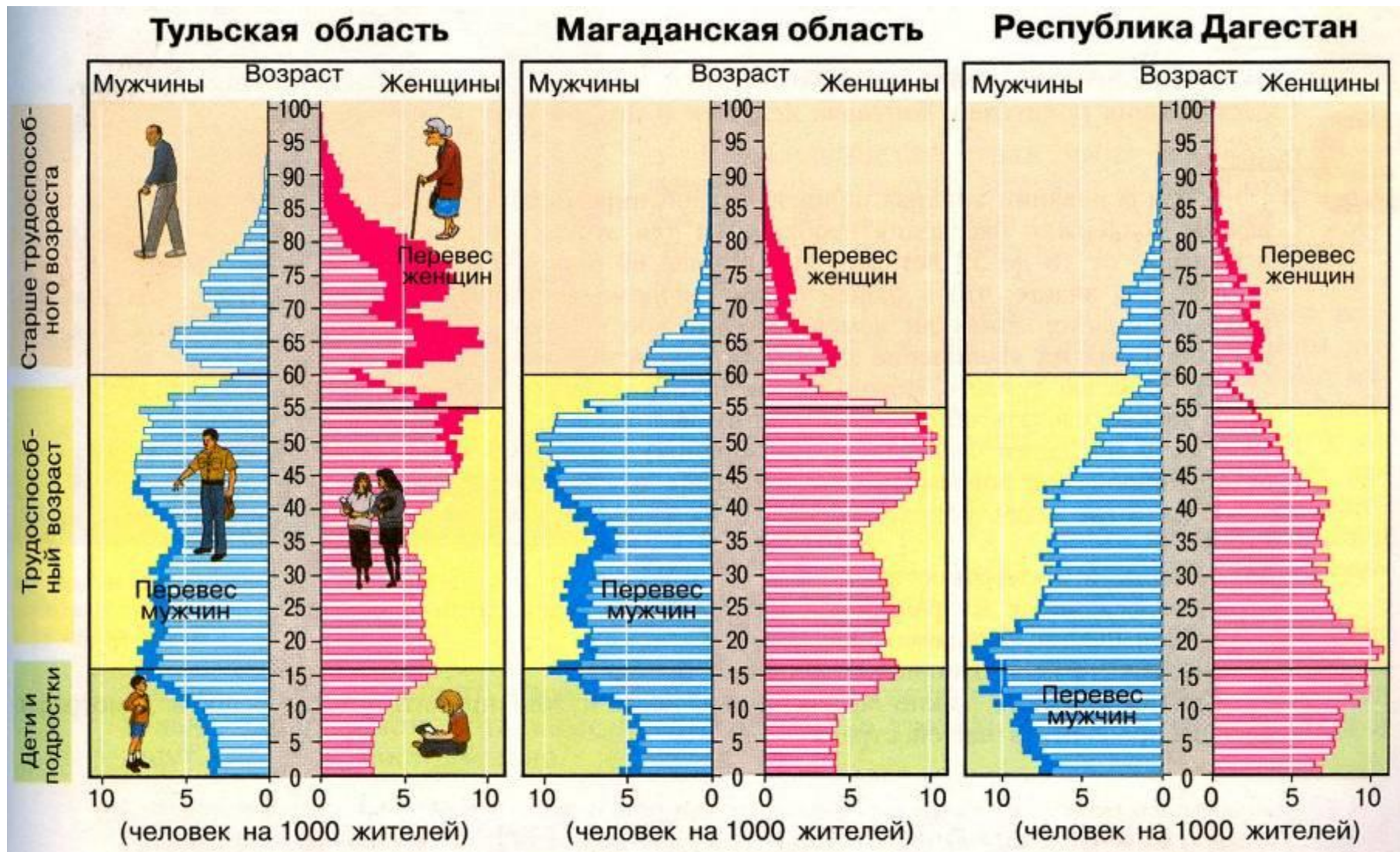
## **Среди главных причин снижения продолжительности жизни населения в России специалисты называют следующие:**

- **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;*
- Учитесь. 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>

