Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №27»

Тема проекта

«Способы борьбы со старением в 21 веке»

Работа ученицы 11КА класса

Буянкиной Ю.В.

Руководитель проекта

Соколова Л. И.

2021 г.

Цель проекта: Выявить способы продления молодости организма.

Задачи:

1.Изучить литературу по данному вопросу

2.Дать характеристику старения человека.

3.Попытаться найти способы борьбы со старением человека.

4. Выяснить способы продления молодости.

Актуальность темы

Проблема старения и бессмертия актуальна Учёные со всего света объединились для борьбы с тем, что разрушает наш организм - старение. На сегодняшний день в лабораториях, клиниках, на международных конференциях проводятся эксперименты и оговариваются пути увеличения продолжительности человеческой жизни.

.

Человек рождается, взрослеет, стареет и умирает. Это постоянный процесс Старение управляемо, его можно ускорять, замедлять, и даже обращать вспять - к такому заключению пришли ученые в результате открытий, совершенных в начале 21 века и связанных с исследованиями генома и клеточного метаболизма. Исследования причин старения дадут возможность разработать лекарственные средства и терапии, направленные на профилактику старения. Поскольку сегодня уже достоверно известно, что старение является причиной развития возрастных заболеваний, таких как рак, болезнь Альцгеймера, инфаркты, инсульты и других, то предупреждение старения могло бы предотвратить развитие этих заболеваний или значительно их отсрочить, существенно улучшив общее здоровье людей пожилого возраста и повысив ожидаемую продолжительность жизни.

Все знают, что старение – это закономерный биологический процесс, при котором возрастные изменения организма приводят к постепенному сокращению его возможностей.

Преждевременное старение характеризуется ранним развитием возрастных изменений. Резкие нагрузки на системы организма, вызванные, например, алкоголизмом, курением, способствуют преждевременному старению.

Чтобы продлить жизнь, нужно не иметь вредных привычек и вести здоровый образ жизни.

Средняя продолжительность жизни в разные эпохи

Века, годы	*возраст*
Каменный век	19
Бронзовый век	21,5
Античность	20-30
16 век	27,5
1801-1880гг	35,6
1891-1900гг	40,6
1901-1910гг	44,8
1924-1926гг	56,0
1932-1936гг	59,8
1946-1980гг	73

Искусственные методы продления жизни:

1.Генная инженерия

2.Здоровый образ жизни

3. Омоложение организма: защита кожи, выведение шлаков, рациональное питание

Главные причины старения человека:

- зависимость (курение, алкоголь, наркотики);

- малоподвижный образ жизни.

В нашем теле с возрастом происходят физиологические изменения, которые в первую очередь выражаются в снижении функций организма и способности приспосабливаться к стрессу. Такие изменения чаще всего сопровождаются изменениями в психологии и поведении человека.

Эффективные способы продлить молодость

Говорят, что человеку столько лет, на сколько он себя чувствует.

Молодость-это не только биологический возраст, но и «состояние души».

Итак, назовем основные способы продлить молодость. Конечно, большая часть из них хорошо известна, но не помешает обновить эти знания в памяти.

- Правильное питание.

- Не переедайте.

- Больше общайтесь.

- Избавьтесь от негативных эмоций: гнева, раздражения, зависти и страха.

- Лечебное голодание.

- Больше двигайтесь. Существует пословица: «Сначала приходит лень, а потом смерть».

- Интеллектуальные занятия удлиняют жизнь. Чтение книг и разгадывание ребусов, кроссвордов стимулирует работу мозга.

- Чаще смейтесь.

- Откажитесь от вредных привычек.

- Пейте только чистую воду.

В различных источниках информации описаны способы омоложения и продления молодости, опишем некоторые из них. Продлению молодости способствуют множество овощей, фруктов и орехов, которые богаты витаминами и микроэлементами: морковь, шпинат, миндаль и другие.

В домашних условиях можно применять омолаживающие маски и крема.

Для молодости организма очень важен здоровый сон, физические и умственные тренировки.

Заключение.

В ходе работы мы пришли к выводу о том, что старость - это неизбежный биологический процесс, люди не могут быть вечно молодыми, но продлить молодость в наших силах. Наступлению преждевременной старости способствуют социальные и генетические факторы. Большая часть населения старается вести ЗОЖ. Рецепта от старости нет, но есть общие правила, которые отражают здравый смысл и накопленный поколениями опыт. В основном можно выделить следующие:

1) правильное сбалансированное питание

2) физические упражнения

3) здоровый сон

4) ЗОЖ

5) тренировка головного мозга

6) положительные эмоции

Если стараться их придерживаться, то можно продлить свою молодость