**Мастер-класс «Познание начинается с удивления»**

Тема: Долголетие

Цели:

Обучающая: установить факторы, влияющие на долголетие людей.

Развивающая: способствовать развитию коммуникативных способностей, умения работать в группе.

Воспитательная: способствовать воспитанию стремления к здоровому образу жизни, позитивному отношению к окружающей действительности

Оборудование: презентация, «чёрный ящик», свеча, линейка

Ход мастер – класса

1. Орг. момент
2. Определение темы, целей

Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада встретиться с вами накануне весны, перед самым ярким праздником 8 марта. Все мы готовим подарки, поздравления. Скажите, пожалуйста, а что вы обычно желаете своим близким. Счастья, любви, здоровья (Для чего мы желаем здоровья? Для чего хочется пожить долго?) Значит долголетие это актуальная тема?

Итак, тема мастер-класса… долголетие

1. Открытие новых знаний

- Эта проблема интересует, наверное, всех. Человечество начало изобретать “эликсир жизни” одновременно с изобретением колеса. Но достигнув фантастических успехов во втором, оно пока не сдвинулось с места в первом.

- Сегодня мы будем с вами работать в группах. Итак, перед вами представители природы. Как вы думаете, кто из них может прожить дольше, а кто меньше. Расположите их в порядке убывания продолжительности жизни.

Проверим ваши предположения.

1. Долгожители в природе

Итак, вы видите, рекордсменом по продолжительности жизни среди этих представителей является - сосна остистая Мафусаил, доказанный возраст которой 4839 лет.

Далее ученые обнаружили, то возраст самой «пожилой» антарктической губки составляет более полутора тысячи лет.

Самое крупное млекопитающее - **Гренландский кит. В данное время** ученые наблюдают за китом, который уже прожил 211 лет и неизвестно, сколько ещё проживет.

К сожалению, человек находится в этой группе на последнем месте. Хотя ученые доказали что средний биологический возраст человека, до которого он может дожить составляет 120 лет.

2. Люди- долгожители

Согласно книге рекордов Гиннеса, [предел продолжительности человеческой жизни составляет 122 года](http://subscribe.ru/archive/science.health.narodamed/200610/19142012.html). Столько прожила Жанна Луиза Кальма, жительница Франции.

Но многие ученые и журналисты считают, что книга рекордов Гиннеса обладает не всеми данными о долгожителях.

По непроверенным данным одним из самых старых жителей планеты являлся гражданин Китая Ли-Чгунг-ян, умерший в возрасте 253 года.

Существуют и другие рекорды долгожителей.

Российским представителем долгожителей является Мухамед Эйвазов (Россия), который прожил 151 год. И в Татарстане есть свои долгожители. Из ныне живущих мы можем назвать Фархизиган Зиннатулловну Идиятуллину, которая живет в Набережных Челнах. Ей 105 лет.

Средний биологический возраст человека, до которого он может дожить составляет 120 лет. А как вы думаете, какой средний возраст продолжительности жизни в России у мужчин, у женщин?

Отсюда вытекает вопрос, а что же влияет на продолжительность жизни?

3. Факторы долголетия  
Предлагаю вам обдумать, от чего зависит долголетие человека. ( от места жительства, наследственности, экологии, качества продуктов питания, образования, пола) – работа в группах.

Обсуждение.

Продолжительность человеческой жизни зависит от многих причин. Это и генетическая предрасположенность, и окружающая среда, и настрой человека, его желание жить. До ста лет доживает лишь малая доля процента от общей численности людей на Земле. Как утверждают специалисты-геронтологи, продолжительность жизни современного человека на 40% меньше той, что отведена ему природой: 100–120 лет активной и полноценной жизни не предел для человеческого организма.

Однако многие специалисты считают, что психологический фактор сильнее других влияет на продление жизни и сохранение при этом хорошего здоровья.

Давайте немного отдохнём, не отрываясь от нашей темы.

4. Игра «»Верно - неверно»

Предлагаю вам поиграть в игру «Верно - неверно». Вы услышите утверждения о долголетии. Если вы согласны с утверждением, то похлопайте в ладоши, а если не согласны, то не предпринимайте никаких действий.

**Итак, верно ли, что … (отвечайте “да” или “нет”)**

А) Женщины живут дольше мужчин – закономерность, характерная для всего мира.

*Нет. В Индии мужчины живут дольше женщин.*

Б) Замужние женщины живут дольше незамужних.

*По опубликованным данным, в странах бывшего Союза, продолжительность жизни замужних женщин меньше, чем незамужних. Для мужского населения – с точностью наоборот: женатые живут дольше неженатых.*

В) Женщины, имеющие детей живут дольше бездетных женщин.

*Женщины, имеющие детей, в среднем живут дольше.*

Г) Люди, имеющие братьев и сестер, живут дольше.

*Верно. Лишь 7% людей, выросших в многодетных семьях, страдают от болезней или депрессии. Что же касается единственных детей, то свыше 60% из них составляют число заболевших и преждевременно умерших. “Один ребенок – не ребенок”?*

Д) Высокие живут дольше людей с низким ростом.

*Нет. Невысокие люди живут дольше высоких. Разница достигает 10%.*

Е) Продлению жизни способствует физический труд, в отличие от интеллектуального, который её сокращает.

*Нет. Результаты последних исследований в геронтологии свидетельствуют о том, что интеллектуальные нагрузки являются эффективным средством продления молодости и жизни.*

5. Аксиомы долголетия

* Специалисты говорят, что существуют **3 аксиомы долголетия**.  
  Первая — не переставая вести активную трудовую жизнь. Причем это относится и к труду физическому, и к труду интеллектуальному.
* Вторая — нужно быть аскетом в разумных пределах. Комфортно-сытая жизнь “демобилизует” организм.
* И третья: все долгожители — оптимисты. Кроме того, они люди доброжелательные и не эгоистичные. Конечно, добиться сейчас такого состояния духа трудно. Но кто пытается — дольше живет.

Именно их придерживался великий российский хирург Фёдор Григорьевич Углов, который в возрасте 100 лет успешно проводил сложные многочасовые операции

6. Практическая работа по определению биологического возраста

- Считается, что у человека существует несколько возрастов: паспортный, физический, психологический. Ученые ещё выделяют фактический и биологический возраст. А как вы думаете, можно ли самыми обычными предметами определить свой биологический возраст?

**Внимание, чёрный ящик!** Представляю вашему вниманию…Черный, вернее цветной ящик, вероятно весна действует. Как вы думаете, что там лежит? Что это за обычный предмет?

1). Свечка… Есть смелый человек, который готов участвовать в небольшом эксперименте. Задуйте свечу с одного раза, которая находится в метре от вас.

Поставьте перед собой на высоте глаз горящую свечку. Попробуйте задуть её за один раз как можно с более далёкого расстояния. Если это расстояние составляет 1 м, то сила ваших легких соответствует 20 годам, 60 см – 35 годам, 40 см – 50 годам и более.

2) В нашем ящике ещё остались предметы. Линейка.

Взять в руки линейку длиной 50 см. Держать её за верхний конец у отметки 50. Подставьте под линейку правую руку. Отпустить без предупреждения. Схватить её как можно быстрее. Цифра, рядом с которой оказалась ваша рука, покажет ваш биологический возраст с точки зрения скорости реакции: 20 см – 20 лет, 25 см – 30 лет, 39 см – 40 лет, 45 см – 60 лет.

Это конечно же не приговор, но всё таки как вы знаете, в каждой шутке есть доли истины.

# 7. Тест на долголетие

# Пожалуй, каждого человека без исключения интересует вопрос о том, сколько он сможет прожить на этом свете. Выполнив несложные вычисления, вы сможете ответить на этот вопрос . Не имеет значения, сколько вам сейчас лет. За основу берется число 72 — именно столько живет среднестати­стический человек на нашей планете. Из этого числа нужно будет вычитать или, наоборот, прибавлять к нему набираемые вами очки.

— Если вы мужчина, сразу при­дется вычесть из 72 цифру 3. Женщи­нам, которые живут в среднем на 7 лет больше, нужно, наоборот, к 72 доба­вить 4 очка.

—Если же вы житель маленького тихого городка, деревни или поселка, можете смело прибавить себе 2 года.

— Кто вы по роду работы? Если заняты умственным трудом, добавьте 3 года, если же физическим — эту цифру отнимите.

— Если вы занимаетесь спортом с интенсивной физической нагрузкой (гимнастикой, плаванием, бегом) хотя бы полчаса в день (а это, заметьте, немного), то прибавьте себе 4 года, если же отношения со спортом у вас эпизодические, то есть 2—3 раза в неделю, то вы можете рассчитывать только на 2 очка. Если вы совсем ничего не делаете, даже 10-минутной зарядки, вычтите из своих очков сра­зу 8.

— Люди женатые или замужние могут прибавить себе 5 лет. Не име­ющие супруга, к сожалению, обязаны вычесть по одному году за каждые 10 лет холостой жизни, начиная с 25-лет­него возраста.

— Если вы постоянно спите до 10 часов в сутки, придется расстаться с 4 очками, а если ваш сон беспокоен и прерывист и длится не более 6 часов, то надо вычесть 3 очка.

— Как вы ведете себя в обыденной жизни? Если вы вспыльчивый, нервный, агрессивный человек, «заво­дитесь с пол-оборота», то вычтите из суммы очков 3, если, наоборот, вы часто расслаблены, спокойны, уравно­вешенны, 3 года нужно себе прибавить.

— Если вам постоянно не хватает денег, вернее, вы это чувствуете и все время озабочены тем, где их занять или как подработать, придется умень­шить свои очки на 2 единицы.

—вы имеете высшее образование, то прибавьте 2 года.

— Если вы продолжаете работать в пенсионном возрасте, то заработали 3 очка. Полная бездеятельность сокращает жизнь.

— Если ваша бабушка или дедушка дожили до 85 лет, прибавьте себе 2 года, но если оба они прожили до 80, то ваша собственная жизнь удлиняется уже на 4 года. Однако если кто-то  из них скончался, не дожив до 50 лет, особенно от инфаркта или инсульта, вычтите 4 года. Вычтите еще 3 года, если кто-либо  из ваших близких родственников умер от рака или инфаркта, не дожив до 50 лет.

— Если вы выкуриваете в день больше пачки, то это весомая причина для того, чтобы отнять у себя 8 очков. Если ровно пачку, тогда отнимите у себя 6 очков. И наконец, отнимите 3 очка, если выкуриваете в день меньше пачки.

— Если вы употребляете алкоголь­ные напитки каждый день, то распро­щайтесь еще с 4 очками, если через день — то с 3.

— Теперь как насчет веса? Если он по сравнению с нормальным Для вашего возраста и роста больше на 20 килограммов, вычтите сразу 8 лет, если на 15 — то 3 года, если на 10, то 2.

— И наконец, если вы искренне считаете, что в настоящее время вы счастливы, прибавьте себе 1 год, если искренне убеждены, что несчастны, отнимите от своих очков 2 единицы.

Число, которое получится у вас в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Но, конечно, вы его превысите, если будете лучше следить за собой и откажетесь от вредных привычек.

1. **Подведение итогов**

- Чему была посвящена наша встреча? ( Долголетию)

Никогда не поздно пересмотреть свои взгляды и начать жить здоровой жизнью, которая может постепенно привести вас к долголетию.

1. **Рефлексия**

Долголетие, какие ассоциации вызывает у вас каждая буква в слове.

Спасибо вам за вашу активность, доброжелательность. Разрешите мне поздравить вас с наступающей весной.

Желаю счастья, светлых дней,  
Здоровья, что всего ценней,  
Дороги жизни по длинней,  
И много радости на ней