

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа пгт Даровской

# Сколько жить тебе, человек?

Работу выполнили ученицы 7 класса  
Окулова Арина, Громоздова Алина  
Руководитель: Поздеева С. А. ,  
учитель биологии

2014–2015 у.г.

**Цель:** ВЫЯСНИТЬ, МОЖНО ЛИ СТАТЬ  
ДОЛГОЖИТЕЛЕМ?

**Задачи:**

- Подобрать литературу, найти материал в  
Интернете
- Провести анкетирование среди учащихся
- Выяснить, что такое старение
- Узнать, кто такие долгожители и есть ли в  
нашем районе
- Познакомиться с современными теориями  
продления жизни
- Подготовить памятку долгожителю

## **Методы:**

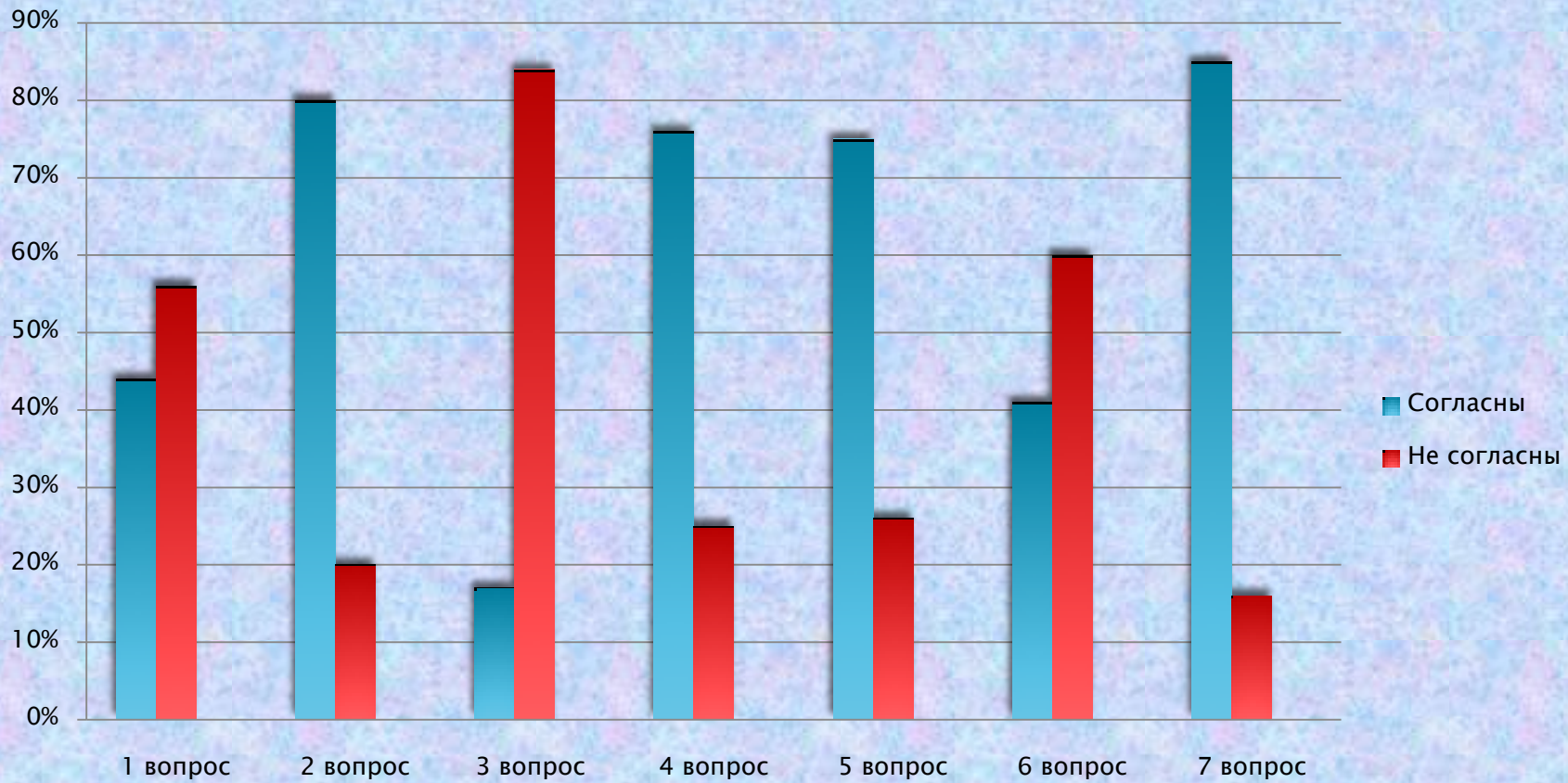
- теоретические: анализ, синтез, обобщение
- практические : создание презентации, подготовка рекомендаций «Правила Долгожителям», анкетирование, блицтест



# Анкетирование

1. Есть ли в вашей семье долгожители?  
(более 85 лет)
2. Хотели бы вы долго жить?
3. Сколько, по вашему мнению, может прожить человек?
4. Вести здоровый образ жизни нужно в старости, или в течение всей жизни?
5. Дайте рекомендации тем, кто хочет продлить свою жизнь.

# Блицтест



**Генетический  
потенциал человека  
120-140 лет**

# **Возрастная классификация ( по данным ООН)**

- **с 60-74-пожилой человек**
- **с 75лет- старый человек**
- **с 90 лет - долгожитель**

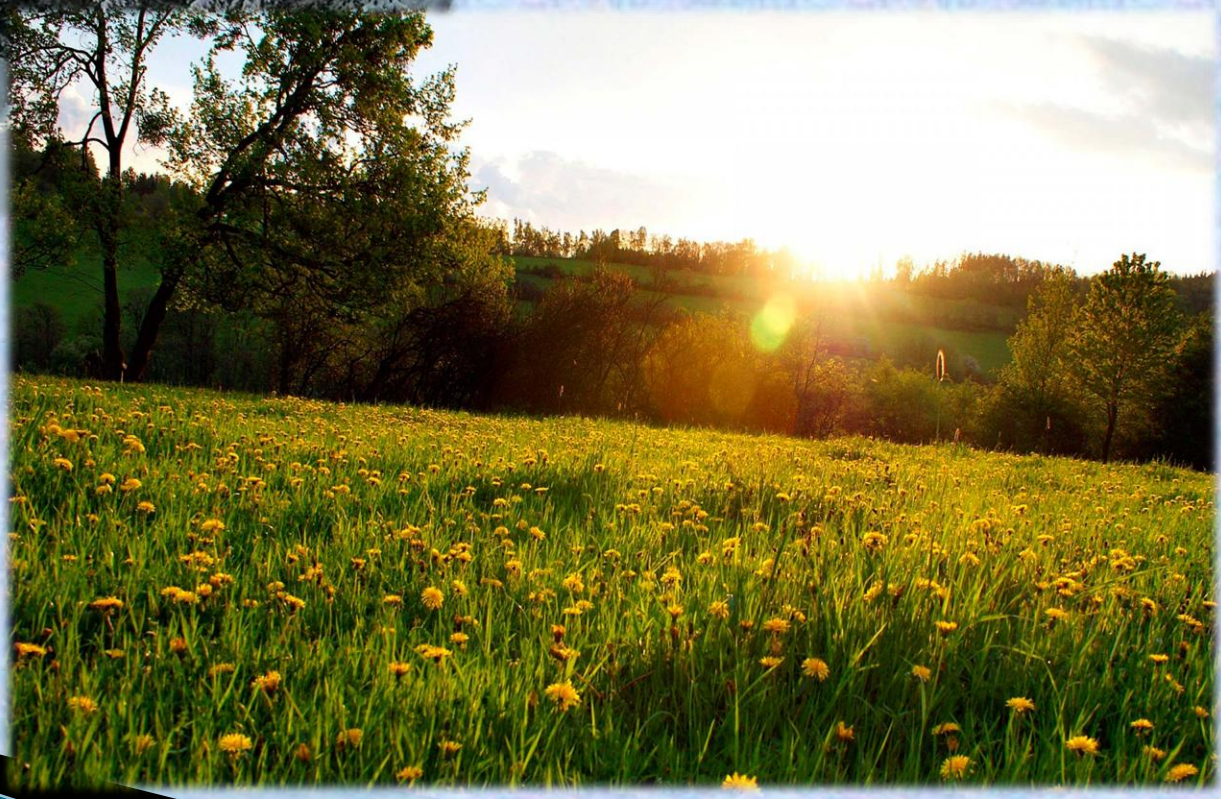


**За последние 100 лет  
максимальная длительность  
жизни возросла в среднем на  
14 лет, а скорость старения  
снизилась на 20%.**





**Природа-  
это отдых!**





# Долгожители мира

- Заро Ага – житель Турции, прожил 157 лет (1777–1934);
- Туринах жительница Индонезии, родилась в 1853. В 2010 г. было сообщение в местной прессе о её 157-летию;
- Махмуд Багир оглы Эйвазов – 152-летний (1808–1960) долгожитель, один из старейших жителей Азербайджана, бывшего СССР и мира;
- Кантеми жительница Индонезии, родилась в 1865 г. В 2010 г. было сообщение в местной прессе о её 145-летию;
- Гаини Лал Сингх Джакар, старейшая жительница Индии, прожившая 143 года (1867–2010);
- Хабиб Миян, старейший житель Индии, проживший 139 лет (1869–2008);

- ▶ **Перуанка Филомена Таипе Мендоса скончалась на 118-м году жизни 6 апреля 2015 года. По мнению властей Перу, она была самой старой жительницей страны и, возможно, всего мира**
- ▶ **Год назад Таипе поделилась с журналистами секретом долголетия. По ее словам, главное - употреблять в пищу натуральные продукты.**
- ▶ **Таипе стала четвертой долгожительницей, умершей за последние дни. Ранее скончалась самый старый житель Узбекистана Тути Юсупова в возрасте 134 лет, затем на 118 году жизни умерла японка Мисао Окава, а следом за ней - американка Гертруда Уивер в возрасте 116 лет.**

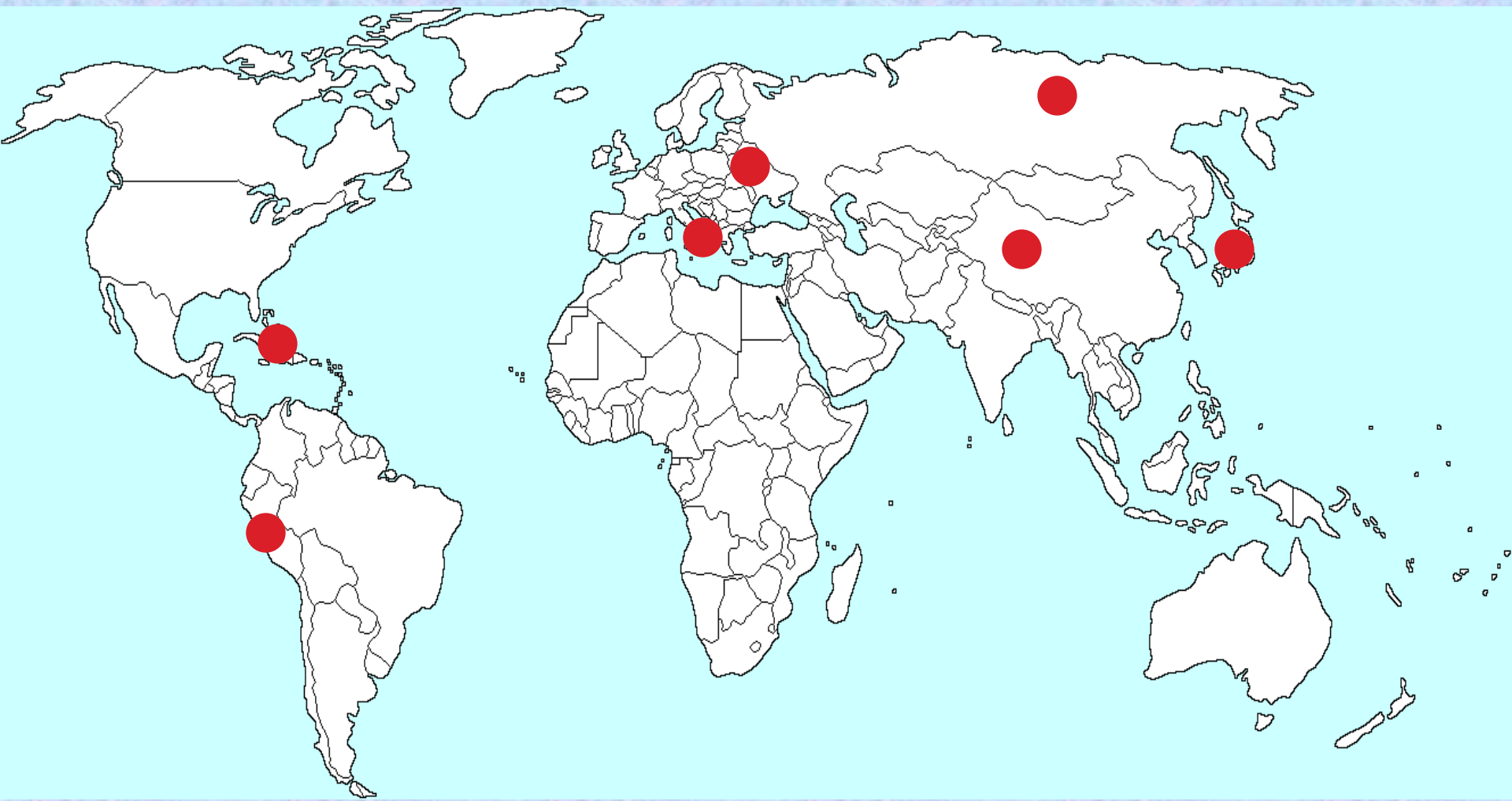


# Столетние долгожители

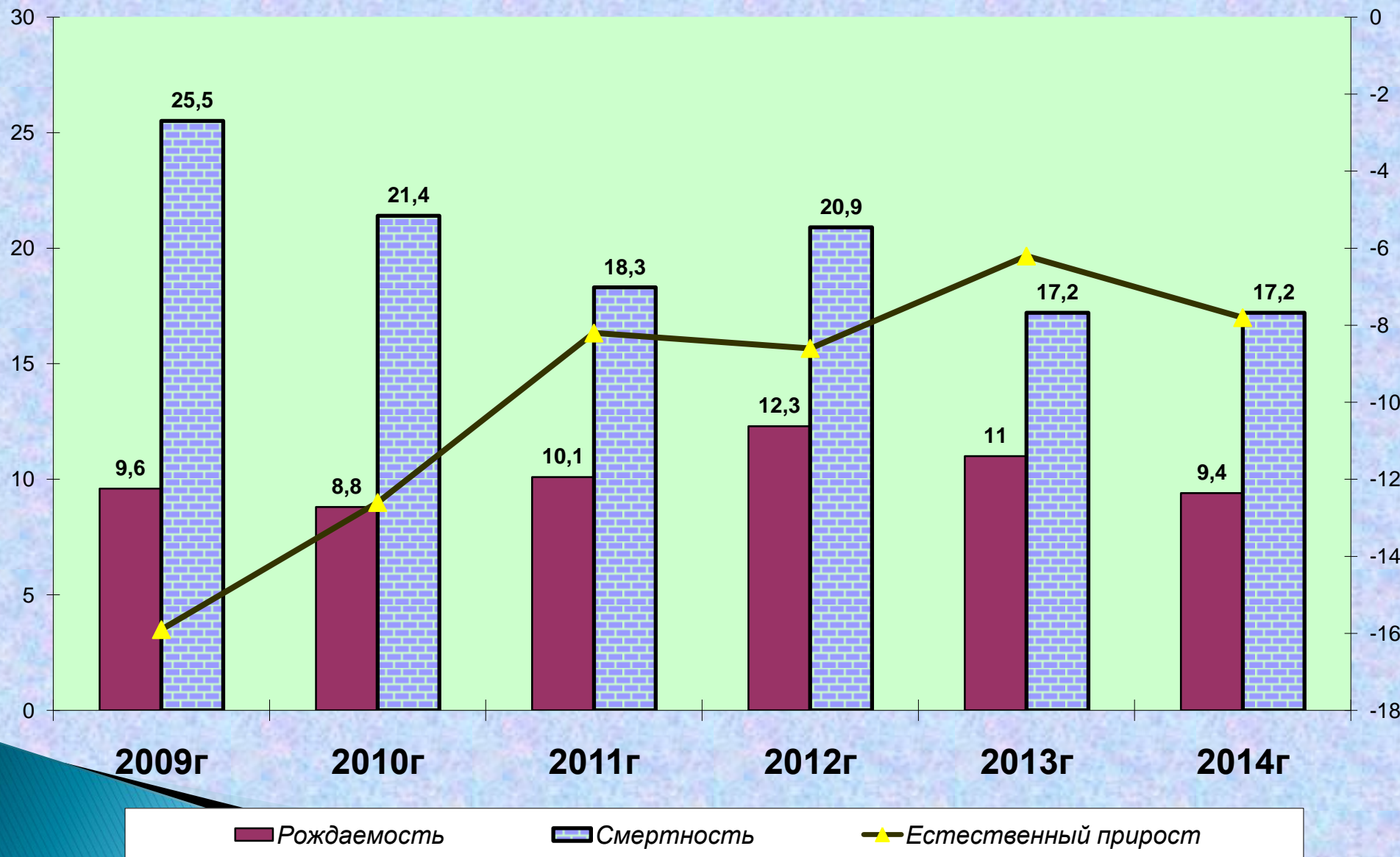




# География долгожителей



# Демографические показатели по Даровскому району на 1000 населения



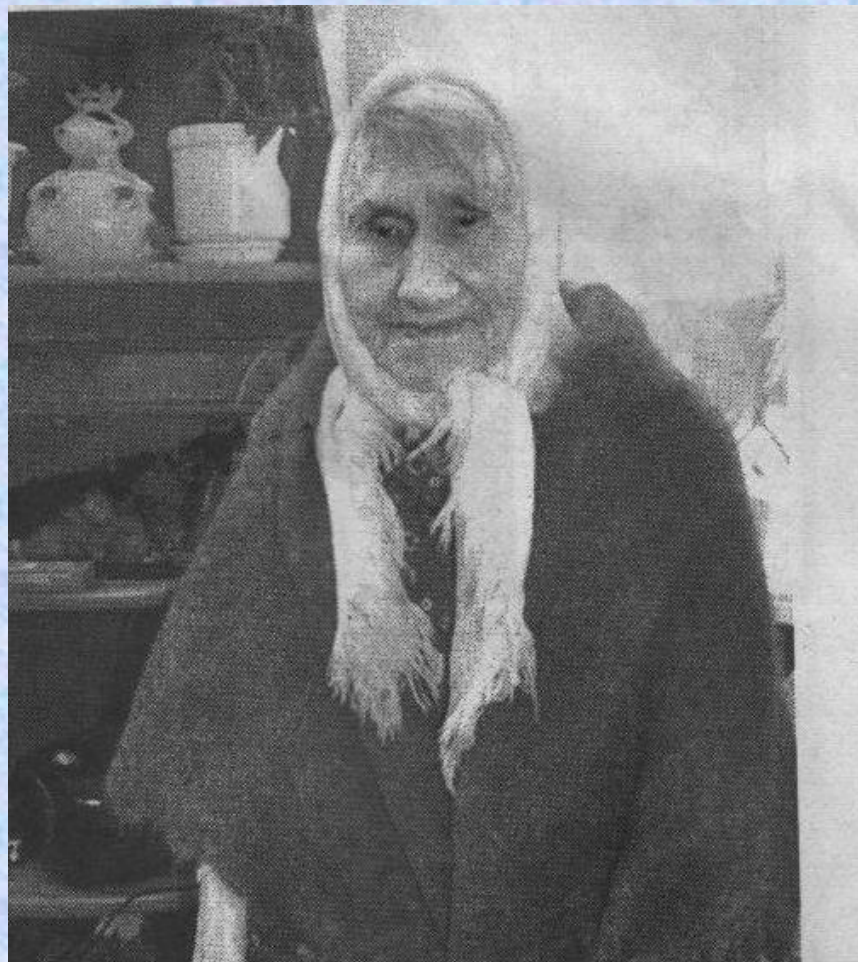
## АНАЛИЗ СМЕРТНОСТИ ПО ДАРОВСКОМУ РАЙОНУ ЗА 5 ЛЕТ на 10 тыс.населения

<b>ЗАБОЛЕВАНИЕ</b>	<b>2010 год</b>	<b>2011 год</b>	<b>2012 год</b>	<b>2013 год</b>	<b>2014 год</b>
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	0,9	0,9	0,9	0	0,9
<b>ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ</b>	19,1	20,8	31,6	18,7	16,4
ЭНДОКРИННЫЕ БОЛЕЗНИ	1,2	0,9	0	0	1,8
<b>БОЛЕЗНИ КРОВООБРАЩЕНИЯ</b>	102,3	99,5	119,4	108,7	97,3
<b>БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ</b>	10,5	13,8	16,7	10,7	12,7
БОЛЕЗНИ ПИЩЕВАРЕНИЯ	5,2	6,1	4,4	6,2	3,6
НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ, ОТРАВЛЕНИЯ, ТРАВМЫ.	13,8	16,4	25,5	12,5	8,2
САМОУБИЙСТВА	2,1	0,9	6,1	5,3	5,5
ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ	6,2	21,6	4,4	8	25,5



# Долгожители Даровского района

Анастасия Николаевна Журавлева – ветеран труда колхоза «Заря», труженица тыла, вдова участника войны, мать пятерых детей – отметила свое 90-летие



Нина Александровна Лаврова - одна из самых пожилых жителей села Кобра, 30 декабря 2014 года ей исполнилось 85 лет



**В 2013 году в Кировской области было 17 столетних жителей, из них 16 женщин и 1 мужчина**



**14 мая 2014 года даровлянка Пелагея Митрофановна Ворошкова отметила 100- Летие!**



**7 февраля 2014 года даровлянка Валентина Федоровна Перминова отметила своё 90-Летие!**





**Анна Ивановна  
Дрождинина  
Жительница села  
Пиксур, 92 года.  
Ветеран Великой  
Отечественной  
войны.  
Родилась в 1923  
году**



**Анастасия Ермолаевна  
Журавлева, ветеран  
труда, даровлянка, роди  
лась в 1925 году,  
отметила своё 90- ление**

# **Современные теории продления жизни**

- ❖ *Свободнорадикальная теория*
- ❖ *Теория энтерсорбции*
- ❖ *Теория низких температур*
- ❖ *Теория теломеразы*



# Пути продления жизни



Ограниченная диета



Активность



Жизнерадостность

Высокий уровень образования!

# Памятка Российскому долгожителю

- ✓ Люби Родину, и защищай её. Безродные долго не живут.
- ✓ Люби работу. И физическую тоже.
- ✓ Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
- ✓ Никогда ни пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.
- ✓ Люби свою семью. Умей отвечать за неё.
- ✓ Сохрани свой нормальный вес. Не передай!
- ✓ Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
- ✓ Не бойся вовремя пойти к врачу.
- ✓ Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
- ✓ Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы своего тела.
- ✓ Люби свое тело, щади его.
- ✓ Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность жизнь во многом зависит от самого человека.  
(академик Углов Ф.Г.)

**Хотите жить долго и в здравии?**



**Ярослав Соколиков**  
**Передача «Голос. Дети», 8 лет.**  
**4 апреля 2015 года:**

**« Моя мечта, чтобы люди жили всегда.  
Чтобы была капсула, где бы людей  
сканировали и они продолжали бы жить  
дальше!»**





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

