

# Секреты долголетия

Что имеем – не храним, потерявши –  
плачем.

Автор составитель учитель русского языка  
и литературы ГКОУ КЦОО г. Читы  
Мантурова Любовь Васильевна

- *А знаете ли вы?*
- Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни. Легкие – на 200 и примерно столько же лет все внутренние органы. Средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.
-

- Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека.



A scenic landscape photograph featuring a sharp, snow-capped mountain peak as the central focus. The mountain is partially shrouded in mist or low clouds. Below the mountain, a dense forest of green trees covers the lower slopes. In the foreground, a still body of water perfectly reflects the mountain, the forest, and the sky, creating a symmetrical image. The sky is a clear, vibrant blue with a few wispy clouds on the left side. The overall mood is serene and majestic.

**Богатство- на месѝц, а здорovie- на всю жизнь**

- А теперь давайте поговорим о тех составляющих, которые помогут нам раскрыть секреты долголетия!

# Правильное питание.



# Правильное питание.

- Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность. Из пищи организм получает строительный материал. Список строительных материалов очень длинный. Это белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Поэтому пища должна быть разнообразной. Особенно это важно для растущего организма, который требует много самого разнообразного строительного материала. Нельзя питаться по принципу “нравится – не нравится”.







# Физическая активность.

- Сохранению и укреплению здоровья человека способствует высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка и закаливание.
- 30 минут умеренной физической активности в день поддерживает и улучшает наше здоровье.
- По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

**Двигайтесь больше!**

**Будьте «против»  
гиподинамии, но  
будьте всегда «за»  
здоровый образ  
жизни!**

**Специальные занятия  
физкультурой,  
самостоятельное  
регулярное  
повторение  
упражнений,  
утренняя зарядка,  
физкультминутки,  
пеший туризм –  
выбирайте то, что вам  
нравится!**



- Просмотр видео - песня В.Высоцкого «Утренняя гимнастика» в авторском исполнении

# Закаливание.

- 1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:
- С гимнастикой дружи,
- Всегда веселым будь,
- И проживешь 100 лет,
- А , может быть, и более.
- Микстуры, порошки –
- К здоровью ложный путь.
- Природою лечись –
- В саду и чистом поле.

- Просмотр видео – х/ф «Первая перчатка» – песня «Закаляйся, как сталь»

# Физическая активность.

- Сохранению и укреплению здоровья человека способствует высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка и закаливание.
- 30 минут умеренной физической активности в день поддерживает и улучшает наше здоровье.
- По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!





# Здоровье -бесценное богатство

Мудрые люди всегда уверяли нас в том, что здоровье - это самое ценное, что есть у человека. С ним несравнимы никакие другие богатства жизни.

- Высшее создание природы - человек, к тому же человек здоровый, умный, имеет возможность в течение долгого времени наслаждаться и пользоваться всеми теми сокровищами, которые ему предоставляет природа. Здоровый человек умеет радоваться жизни, даже самым обычным ее вещам и проявлениям.

- Восточные люди знамениты своим долголетием. Есть методы традиционной китайской медицины, которые до сих пор практикуются в Шаолине, под руководством известных китайских мастеров. Эти секреты изложены в одной старинной поучительной китайской притче. Однажды путник встретил десятерых столетних старцев и спросил у них о рецептах долголетия. У каждого из них оказался свой секрет, который позволил достичь столь почтенного возраста.

- **Вот эти десять секретов долголетия**
- 1. Никогда не пить вина.
- 2. Проходить сто шагов после каждой еды.
- 3. Есть только растительную пищу.
- 4. Ходить все время пешком.
- 5. Делать все домашние дела, стирать белье только собственными руками.
- 6. Выполнять комплекс физических упражнений каждый день.



7. Держать окна открытыми и давать войти в дом свежему воздуху.

8. Принимать солнечные ванны

9. Рано вставать и рано ложиться.

10. Сохранять радостное настроение на протяжении всей жизни.

Но: каждый из старцев следовал не всем, а только одному из перечисленных правил, но следовал ему неукоснительно!

**— Учитель, как мне научиться прощать?**

**— Что толку в излечении симптомов?  
Учись не обижаться.**



- Таким образом, первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.



- Мудрые люди всегда уверяли нас в том, что здоровье - это самое ценное, что есть у человека. С ним несравнимы никакие другие богатства жизни. Высшее создание природы - человек, к тому же человек здоровый, умный, имеет возможность в течение долгого времени наслаждаться и пользоваться всеми теми сокровищами, которые ему предоставляет природа. Здоровый человек умеет радоваться жизни, даже самым обычным ее вещам и проявлениям.

-



## Эмоции. Доброе отношение к людям – ещё один секрет долголетия.

- Эмоциональная сфера человека может резко колебаться в течение суток, часов и даже минут.
- Эмоции сопровождаются изменениями функционирования систем организма: учащается пульс, изменяется частота и глубина дыхания, поднимается давление.
- Солнечный свет, шум дождя, обращенное к вам слово, чья-то мимолетная улыбка – все это находит отзвуки в вашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу.



- - Есть еще один замечательный целитель недугов - труд. Многие люди ищут и находят в труде избавление от всех бед, неприятностей, болезней души и тела. И.П. Павлов, ученый-физиолог, пришел к выводу, что «физическая работа служит величайшим средством в случае расстройства высшей нервной деятельности». Нервная система управляет всеми процессами в нашем организме. Успокаивая ее, мы, таким образом, нормализуем всю деятельность организма.





# *Здоровье береги как ценный клад*

НУЖНО:

- Почаще есть рыбу, овощи, фрукты
  - Пить воду, молоко, соки, чай
    - Заниматься спортом
    - Как можно больше ходить
    - Дышать свежим воздухом
      - Спать достаточно
- Проявлять доброжелательность
  - Чаще улыбаться
  - Любить жизнь





# КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

# Здоровье физическое +психическое +духовное –путь к долголетию.

- Пища-первый шаг
- Надо меньше есть жирной пищи и больше фруктов ,есть молочные продукты ,пить соки.
- Спорт-второй шаг
- Занимайтесь спортом , делайте зарядку , шевелитесь и меньше лежите на диване.
- Среда обитания - третий шаг
- Больше бывайте на свежем воздухе , гуляйте в лесу , парке.

- Вредные привычки- четвертый шаг
- Никогда не курите , не пейте спиртные напитки , никогда не принимайте наркотики.
- Любовь к себе и к людям - пятый шаг
- Хорошее настроение, доброе отношение ко всему ,что тебя окружает.

Чтобы долго жить, нужно  
отказаться от вредных привычек.



- Таким образом, первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

- Просмотр видео - песня «Я люблю тебя, жизнь» в исполнении Марка Бернеса.



Здоровье- бриллиант, который легко  
потерять

Цени жизнь и  
наслаждайся каждым  
её мгновением !

