

ДОЛГОЖИТЕЛИ.

Часть 1.

Цель проекта.

Часть 2.

Исследование в нашем классе.

Часть 3.

Долгожители живущие в наше время.

Часть 4.

Как правильно питаться.

Часть 5.

Распорядок дня долгожителя.

Часть 6.

Утренняя зарядка.

Часть 7.

Выводы.

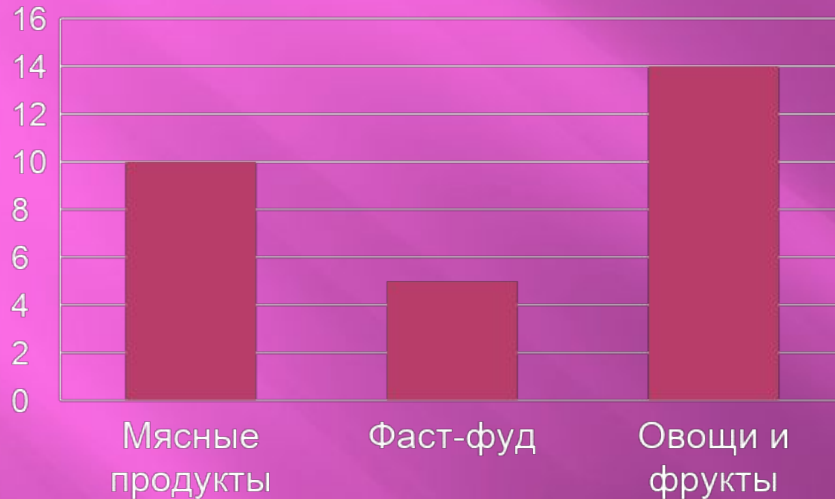
Цель проекта.

- ▣ 1. *Сделать исследование в нашем классе.*
- ▣ 2. *Изучить распорядок дня и питание долгожителей.*
- ▣ 3. *Сделать выводы.*



Исследование в нашем классе.

Какую пищу мы предпочитаем



Делаем ли мы зарядку



Исследования мы сделали для того чтобы выяснить совпадают ли распорядок дня и питание детей из нашего класса с тем что нужно для того чтобы стать долгожителем.

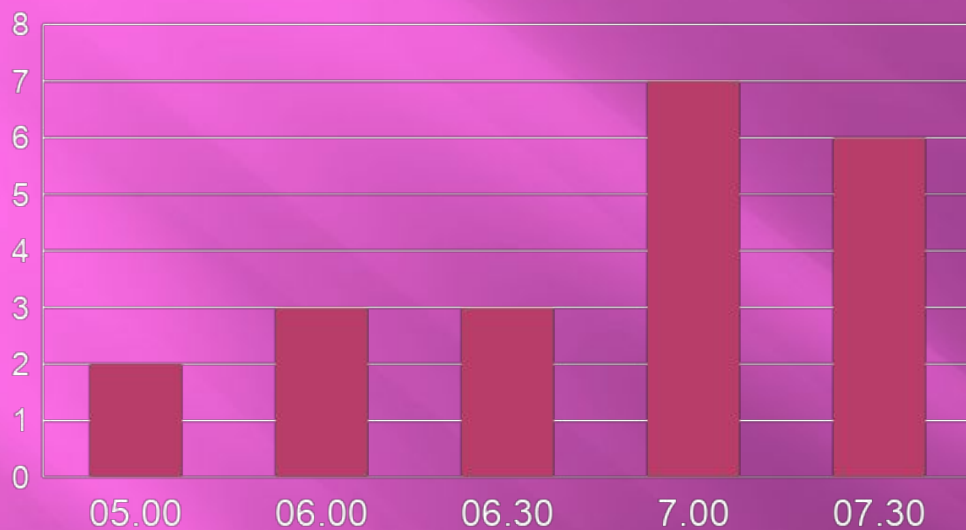


Спортом занимаются почти все

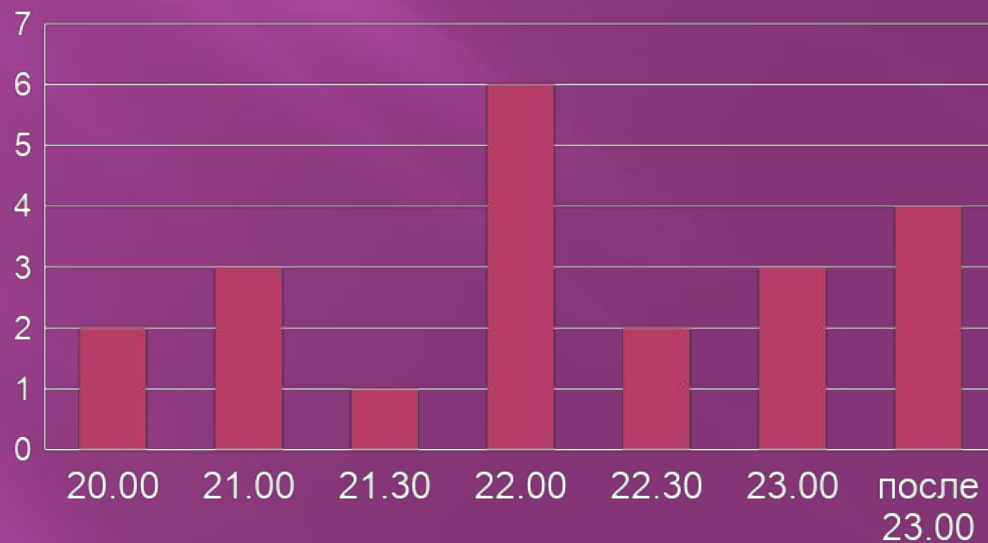
Виды спорта в нашем классе



Когда мы встаем



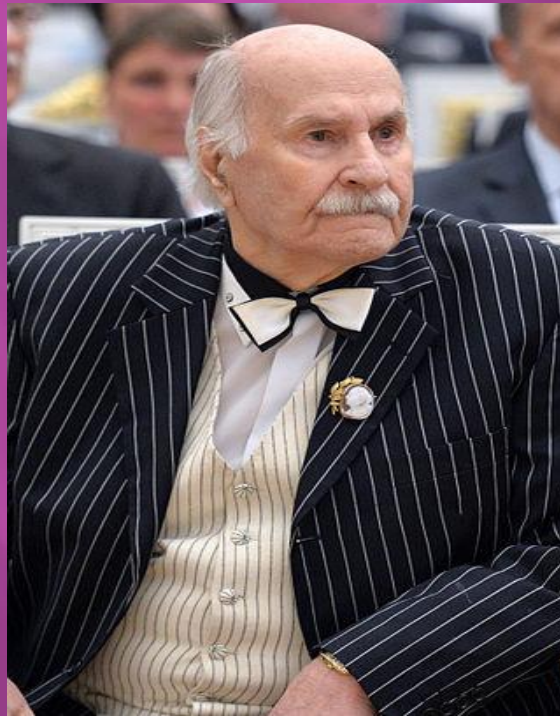
Когда мы ложимся



Долгожители живущие в наше время.

- ▣ По непроверенным данным одним из самых старых жителей планеты является гражданин из Китая Ли-Чгун-ян. Родившийся в 1680 году и умерший в 1933 возрасте 253 года.*
- ▣ В уезде Кунхол провинции Нгетинь был обнаружен человек, которому исполнилось 142 года.*

- ▣ *А в России есть свой долгожитель - артист Владимир Михайлович Зельдин. Он умер в 2016 году когда ему исполнился 101 год. Владимир Михайлович заслуженный артист СССР в театре Советской Армии. Он незадолго до своей смерти всё ещё работал и играл в театре.*



Как правильно питаться.

В ежедневном меню непременно должны быть лук и чеснок. В них обнаружены компоненты вещества, тормозящие развитие опухолей.

И так, чтобы предупредить преждевременное старение организма, задержать, а то и вовсе избежать развития тех или иных заболеваний, при составлении своего рациона питания необходимо придерживаться таких правил:

- ▣ *1. первые блюда на мясном и рыбном бульоне готовьте не более 2-3 раз в неделю. В остальные дни супы должны быть вегетарианскими;*
- ▣ *2. старайтесь по возможности включать в меню блюда из морепродуктов : кальмаров, морской капусты, креветок, мидии. Они особенно полезны после 70 лет, поскольку обладают противосклеротическим действием;*

- ▣ 3. содержание соли в пище сократите до 1 чайной ложки в день;
- ▣ 4. хлеб ешьте лучше ржаной, вчерашней выпечки или отрубной, не более 200 граммов в день;
- ▣ 5. больше готовьте блюд из различных круп, фасоли, гороха, если нет противопоказания



Распорядок дня долгожителя.

- ▣ *Согласно исследованиям ученых, продолжительность сна напрямую влияет на продолжительность жизни. В среднем долгожители спят по 9-10 часов в сутки. Причем здоровый крепкий сон является показателем хорошего самочувствия в любом возрасте*



- ▣ *А сама бессонница, на которую так часто жалуются люди после 45-50 лет, не является сопутствующим фактором старости. Нарушения сна зависят только от физиологических и психических факторов, но не от количества прожитых лет.*
- ▣ *С 4 до 5 часов утра – подъём для долгожителей.*
С 5 до 7 часов утра – Завтрак (фрукты, орехи, мёд).



- ▣ *В питание долгожителя не входит не полезная еда как в Макдональдсе , Бургер Кинге и КФС .*
- ▣ *После подъёма желательно делать зарядку.*
- ▣ *Каждый день дышать свежим воздухом и делать не большую пробежку.*
- ▣ *Не смотреть долго телевизор, а заниматься делом.*

Утренняя зарядка.

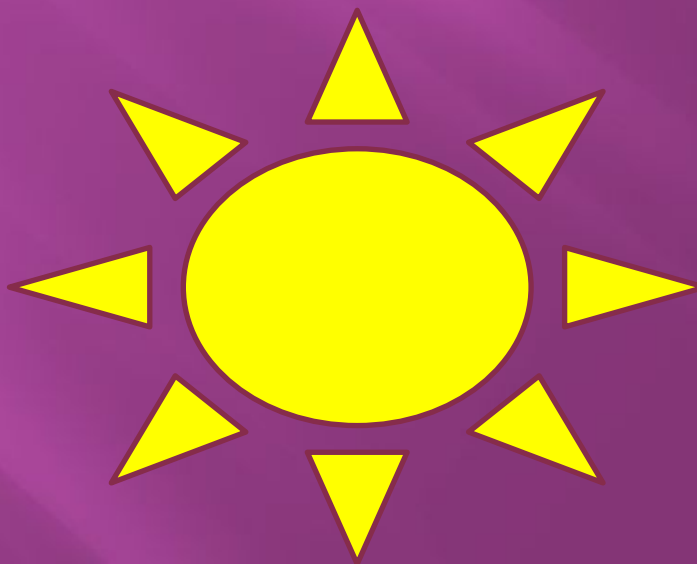


- ▣ *Польза утренней зарядки:*
 - *Утренняя зарядка пробуждает, оздоравливает и укрепляет организм.*
 - *Улучшает кровообращение, что помогает активизировать все системы организма.*
 - *Обладает закаливающим действием.*
 - *Дисциплинирует человека.*
 - *Повышает настроение, увеличивает работоспособность.*

- ▣ *Комплекс упражнений для утренней зарядки должен состоять из разминки, которая длится 2-3 минуты и основной утренней гимнастики.
Выбирайте те упражнения, которые нравятся, разнообразьте свою утреннюю зарядку.*
- ▣ *5-10 минут потраченных утром на зарядку – это залог хорошего настроения и бодрости на весь день и крепкого здоровья на долгие годы!*

Выводы

- ▣ *1. Надо питаться правильно.*
- ▣ *2. Утром надо делать зарядку.*
- ▣ *3. Надо стараться меньше питаться в Фаст-Фуде.*



Авторы доклада

Корябочкина Елизавета

Левченко Екатерина

Вергунова Юлия

Спасибо за внимание!

**Надеемся что наша презентация вам
понравилась.**

