

# Активное долголетие



Активное долголетие, социально-биологическое явление, характеризующееся высокоразвитыми, препятствующими преждевременному старению, приспособительными реакциями организма, с помощью которых человек реализует свои жизненные потребности. Охрана собственного здоровья-это непосредственная обязанность каждого. Долголетие и здоровье человека зависит от многих факторов, соблюдая которые можно добиться хороших результатов - быть здоровым долгие годы, сохраняя при этом физическую активность, красоту и интерес к жизни.



Вопросами долголетия занимается **геронтология** – наука, изучающая важнейшие закономерности механизмов старения и поисков воздействия на этот процесс. Активное долголетие, продление молодости до самых последних лет жизни, омоложение всего организма и предупреждение старения человека изучает **ювенология**. По существу ювенология является практической геронтологией, она дает практические советы и рекомендации для достижения активного долголетия.



Согласно классификации ВОЗ, возраст до 44 лет считается молодым, 45-59 – средним, 60-74 – пожилым, 75-89 – старческим, люди 90-100 и старше – долгожителями. Конечно, все эти деления условны. Каждый организм уникален по своим наследственным, приобретенным и приобретаемым качествам. Совершающиеся в организме возрастные изменения многочисленны и разнообразны.



Ювенология имеет другую возрастную градацию: до **30** лет – юность, **30-60** лет – **первая** молодость, **60-90** лет – **вторая** молодость, после **90** лет – **третья** молодость. Так что долгожителей, сохранивших физическую и творческую активность, с позиции ювенологии можно назвать молодыми. Они в определенном смысле – модель будущего. Поэтому мы порой и отмечаем несоответствие биологического, или, как сейчас говорят календарного возраста – иногда молодой человек в 20-30 лет выглядит стариком, а старик в 90 – бодрым, полным энергии мужчиной.



По определению ВОЗ «Здоровье это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»  
Можно говорить о трёх видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).



Друзья долголетия	Враги долголетия
Физическая нагрузка	Гиподинамия (недостаток движения)
Рациональное питание	Переедание
Соблюдение режима	Отсутствие режима дня
Полноценный сон и отдых	Курение
Работа мозга	Алкоголь
Положительный психологический настрой	Психологическое напряжение, стрессы

## **1. Оптимальный двигательный режим.**

Физическая активность сохраняет здоровье надолго. Последствия сидячего образа жизни трудно излечить даже усиленной работой в спортивном зале. Поэтому чаще вставайте и больше двигайтесь в течение дня. Не забывайте о том, что полчаса движения в день – необходимый минимум для взрослого человека. Ежедневно совершайте утреннюю гимнастику. Целью утренней гимнастики является ускорение перехода организма от сна к бодрствованию и оказание общего оздоровительного воздействия. Гимнастические упражнения должны выполняться в хорошо проветриваемой комнате и быть подобраны с учетом индивидуальных особенностей организма.



## 2. Рациональное питание.

-нужно следить за равновесием получаемой и расходуемой энергии:

-питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребность в белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах;

-предпочтение отдается овощам, фруктам, молочным продуктам, нежирным сортам мяса и рыбы;

- уменьшить потребление жареных, копченых, жирных и соленых продуктов;

- питайтесь 4-5 раз в день в определенное время, не позднее чем за три часа до сна.



### 3. Соблюдение режима.



#### Правильный распорядок дня

**Важно соблюдать следующий распорядок дня:**

- ☛ вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- ☛ есть в установленные часы,
- ☛ чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- ☛ соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- ☛ работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ☛ ложиться спать в одно и то же время!



**4. Полноценный сон и отдых.** Качество сна значительно влияет на продолжительность жизни. Полноценный сон способствует отдыху и расслаблению всех систем организма. Стоит помнить, что в пожилом возрасте нормальная продолжительность сна уменьшается и составляет 5-6 часов. Также полезен дневной отдых продолжительностью от 30 минут до 1,5 часов.



**5. Умственная работа.** Для сохранения активного долголетия также важны ежедневные интеллектуальные нагрузки. Важно постоянно тренировать память. Изучение иностранного языка, решение задач на логику, разгадывание кроссвордов — все что заставляет «мозг работать», то есть запоминать, вспоминать, думать. Любая деятельность, где головой приходится обрабатывать большой объем информации, пойдет на пользу для вашей памяти. Хорошо тренирует память чтение книг, так как во время чтения работает не только зрительная память, но и моторная, развиваются логическое, ассоциативное, абстрактное мышление. Но для улучшения памяти важно не просто читать, необходимо правильно это делать, с пересказом того, что прочитали, так как больше всего мы тренируем память в то время, когда вспоминаем прочитанное! Полезно, во время чтения, отмечать детали характеров главных героев, их привычки и тому подобное. После прочтения книги вспомните все сюжетные линии.



**6. Положительный психологический настрой.** Умение расслабляться и бороться со стрессами – необходимое условие для продления жизни. Занимайтесь дыхательной гимнастикой, больше гуляйте и ищите лишний повод посмеяться.

Положительные эмоции и душевное равновесие позволяют жить дольше и здоровее. При сильном стрессе выделяется гормон стресса кортизол. Он негативно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, обмен веществ и иммунитет. Старайтесь сохранять спокойствие и хорошее настроение себе во благо.



**7. Борьба с вредными привычками.** Курение – одна из самых опасных привычек современного человека. С курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни- юность, пожилой и старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию.





**Борьба с алкоголем.** Установлено, что алкоголь действует разрушающе на все системы и органы человека. Особенно вредное влияние алкоголь оказывает на печень: при длительном систематическом употреблении алкоголя происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм- одна из частых причин заболевания поджелудочной железы, панкреатита и сахарного диабета .К последствием алкоголизма следует отнести и ухудшение показателей здоровья лиц, злоупотребляющих спиртными напитками и связанное с ним ухудшение общих показателей здоровья населения.







***Спасибо за внимание!***

**Будьте здоровы!**

