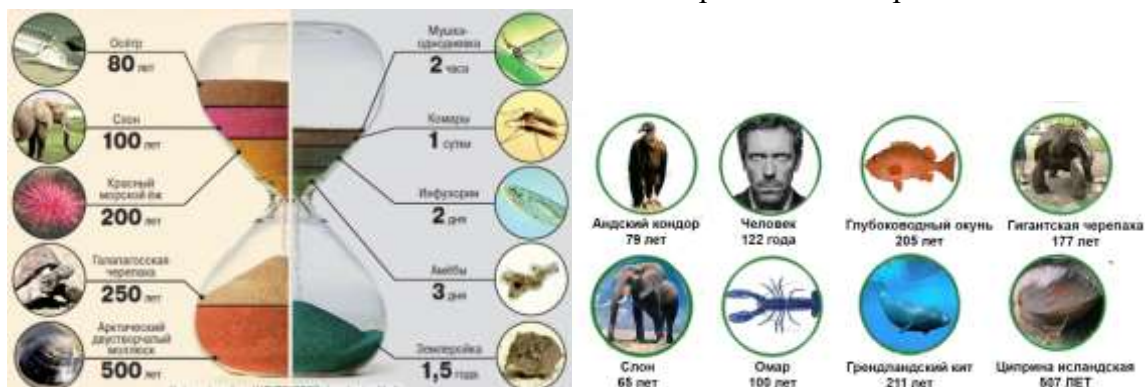


Конспект «Как дожить до 100 лет»

Учитель: Здравствуйте!.. Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. И в этом заложен большой смысл. Мы желаем человеку здравствовать. Жить здорово, т.е. полезно и для себя, и для окружающих. Жить в гармонии с природой. Жить одухотворенно. Жить качественно.

Учитель:Какой главный показатель здоровья изображен на картинке?



Ученики:продолжительность жизни

Учитель: там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. За время существования человека средняя продолжительность жизни менялась. Посмотрите на график и скажите, какой средний предельный возраст был в эпоху античного мира?

Ученики: 36 лет.

Учитель: а в средние века?

Ученики:40 лет.

Учитель: в середине XIX века?

Ученики: 48 лет.

Учитель: соотнесите возраст и его определение, согласно классификации Всемирной организации здравоохранения.

Ученики: устанавливают соответствия.

Учитель:возраст до 45 лет считается молодым, 45-59 лет - зрелым, 60-74 года - пожилым, 75-89 лет - старческим, а людей, достигших 90 лет, называют долгожителями. Те, кто перешагнул рубеж 110-120 лет, кажутся нам героями. Но на самом деле это вполне реальные показатели. Почему же фактическая продолжительность жизни столь коротка, мы предлагаем вам сегодня выяснить. Итак, «Как прожить до 100 лет».

Учитель: работать мы будем в группах, весь необходимый материал находится в кейсах.

Учитель: Знаете ли вы, какая продолжительность жизни в разных странах.

Учитель: Предлагаем вам познакомиться. Откройте кейс с названием «продолжительность жизни» и выполните задания.

Задание 1 группы

Расположить страны с самой низкой продолжительностью жизни в порядке убывания.

СТРАНЫ С САМОЙ НИЗКОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ ЖИЗНИ		
№	СТРАНА	ЛЕТ
1.	Чад	50,6
2.	Гвинея-Бисау	51
3.	Афганистан	51,7
4.	Габон	52,1
5.	Свазиленд	52,1
6.	Замбия	52,7
7.	Сомали	52,8
8.	Центральноафриканская Республика	52,8
9.	Лесото	53
10.	Мозамбик	53,7

Учитель:какая страна с самой низкой продолжительностью жизни?

Ученики: Чад

Учитель: как вы думаете, почему?

Учащиеся: высказывают свои предположения.

Учитель:тяжёлая экономическая ситуация, антисанитария и распространение тяжёлых заболеваний. Доступ к медицине имеет меньше трети населения, многие не имеют работы, в стране высокий уровень криминала.

Задание 2 группы

Расположить страны с самой высокой продолжительностью жизни в порядке убывания.

СТРАНЫ С САМОЙ ВЫСОКОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ ЖИЗНИ		
№	СТРАНА	ЛЕТ
1.	Монако	89,4
2.	Япония	85,3
3.	Сингапур	85,2
4.	Макао	84,6
5.	Сан-Марино	83,3
6.	Исландия	83,1
7.	Гонконг	83
8.	Андорра	82,9
9.	Гернси	82,6
10.	Швейцария	82,6

Проверка осуществляется с помощью презентации.

Учитель:какая страна с самой высокой продолжительностью жизни?

Ученики: Монако

Учитель: как вы думаете, почему?

Учащиеся: высказывают свои предположения.

Учитель: благоприятный средиземноморский климат, хорошую экологическую обстановку, обилие высококласных медицинских центров и оздоровительных салонов. Приличный доход (средняя заработная плата – около 5,5 тыс евро в месяц) и правильное питание обеспечивают жителям низкий уровень стресса и крепкое здоровье.

Учитель: Продолжаем работу с данными по таблице 2.

ТАБЛИЦА – ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ПО СТРАНАМ МИРА – 2022		
№	СТРАНА	ЛЕТ
1.	Монако	89,4
2.	Япония	85,3
3.	Сингапур	85,2
4.	Макао	84,6
5.	Сан-Марино	83,3
6.	Исландия	83,1
7.	Гонконг	83
8.	Андорра	82,9
9.	Гернси	82,8
10.	Швейцария	82,6
11.	Республика Корея	82,5
12.	Израиль	82,5
13.	Австралия	82,3
14.	Италия	82,3
15.	Швеция	82,1
16.	Франция	81,9
17.	Норвегия	81,9
18.	Люксембург	81,9
19.	Джерси	81,9
140.	Египет	73
141.	Индонезия	73
142.	Азербайджан	72,8
143.	Багамские Острова	72,6
144.	Гренландия	72,6
145.	Гватемала	72,6
146.	Суринам	72,5
147.	Кабо-Верде	72,4
148.	Украина	72,1
149.	Гондурас	71,2
150.	Казахстан	71,1
151.	Непал	71
152.	Россия	71
153.	Республика Молдова	71
154.	Киргизия	70,9
155.	Корейская Народно-Демократическая Республика	70,7
156.	Бутан	70,6
157.	Туркменистан	70,4
158.	Монголия	69,9
159.	Боливия	69,5
160.	Филиппины	69,4
161.	Белиз	68,9
162.	Индия	68,8
163.	Гайана	68,6

200.	Бурунди	60,9
201.	Зимбабве	60,4
202.	Мали	60,3
203.	Ангола	60,2
204.	Республика Конго	59,8
205.	Кот-д'Ивуар	59
206.	Камерун	59
207.	Сьерра-Леоне	58,6
208.	Демократическая Республика Конго	57,7
209.	Буркина-Фасо	55,9
210.	Уганда	55,9
211.	Нигер	55,9
212.	Нигерия	53,8
213.	Мозамбик	53,7
214.	Лесото	53
215.	Центральноафриканская Республика	52,8
216.	Сомали	52,8
217.	Замбия	52,7
218.	Свазиленд	52,1
219.	Габон	52,1
220.	Афганистан	51,7
221.	Гвинея-Бисау	51
222.	Чад	50,6

Учитель: какое место в таблице занимает Россия?

Ученики: 152 место

Учитель: на сколько лет продолжительность жизни в Монако выше, чем в России?

Ученики: на 18,4 лет

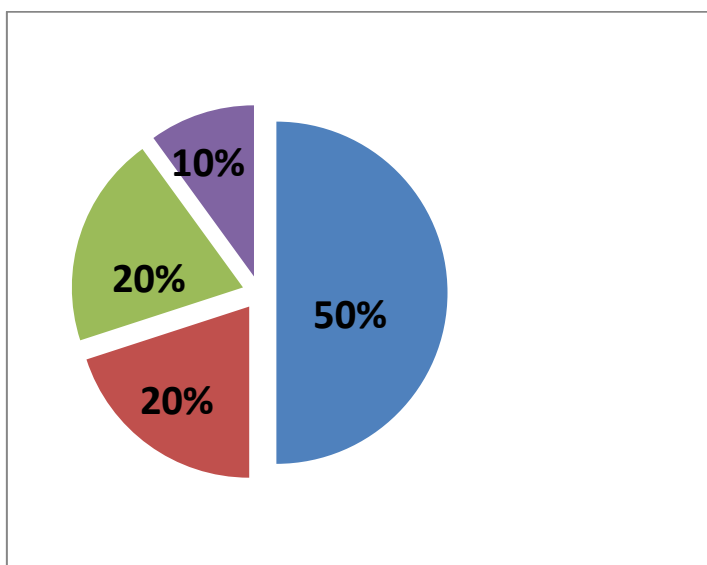
Учитель: на сколько лет продолжительность жизни в России выше, чем в Чаде?

Ученики: на 20,4 лет

Учитель: как вы считаете, что влияет на продолжительность жизни? Почему жители одних стран доживают до 90 лет, а жители других стран едва до 50 лет?

Ученики: ответы детей.

Учитель: выделим те, которые оказывают наибольшее влияние, а именно: наследственность, образ жизни, экология и здравоохранение.



Учитель: что оказывает наибольшее влияние (50%)?

Ученики: образ жизни

Учитель: а что наименьшее влияние (10%)?

Ученики: здравоохранение.

Учитель: одинаковое количество процентов приходится на наследственность и экологию(20%).

Учитель: рассмотрим те, которые зависят непосредственно от человека. Начнём с образа жизни людей.

- Что относится к образу жизни?

Ученики: питание, спорт, гигиена, вредные привычки.

Учитель: остановимся на питании.

Питание влияет не только на здоровье человека, но и на продолжительность жизни.

Характер питания оказывает влияние на рост, физическое, психическое развитие ребёнка. Правильное питание необходимо для нормального кровотока, зрения, а так же способствует формированию иммунитета.

Для выполнения задания вам понадобится кейс «Питание».

1 группа «Правило тарелки»

1. Изучите статью. Разделите «тарелку питания» согласно процентному соотношению потребления продуктов.

2. Наполните «тарелку» необходимыми продуктами.

2 группа «Рацион питания»

1. Используя текст определить, сколько калорий должен получать организм подростка. Рассчитать сколько калорий приходится на завтрак, перекус, обед, ужин подростка.

2. Составить примерное меню завтра с учетом калорий.

Проверка выполняется у доски.

Учитель: Что снижает продолжительность жизни людей?

Ученики: вредные привычки.

Учитель: Какая из них самая распространённая?

Ученики: курение

Учитель: внимание на экран

Видеофрагмент.

-на сколько лет курение сокращает жизнь? (7лет)

- какие органы страдают при курении? (легкие, сердце, желудок)

- на сколько лет человек продлит жизнь, отказавшись от курения? (8-10лет)

Учитель: Давайте вместе решим задачу и узнаем, сколько денег в среднем расходуют курящие на табак в течение своей жизни при условии, что он начал курить в 17 лет, выкуривает по 10 сигарет в день, а продолжительность жизни составляет 71 год.

Проверка заданий осуществляется с помощью презентации.

Учитель: еще один фактор, влияющий на продолжительность жизни - экология.

Видеофрагмент

Учитель: какую экологическую проблему вы увидели? (загрязнение)

Чистый воздух – самый главный и незаменимый продукт, им «питаются» все живые организмы. Природа способна к самоочищению, но огромное количество отходов и выбросов от транспорта, заводов не может нейтрализовать даже природа! Действительно, экология сегодня — одна из серьезнейших забот человечества.

Для выполнения задания вам понадобится кейс «Экология».

1 группа

В среднем один житель Узловой выбрасывает 2,5 кг мусора в день. Сколько мусора выбрасывается жителями города Узловая, если в городе 49427 жителей? Сколько машин, грузоподъемностью в 3,5 тонны потребуется для вывоза этого мусора?

2 группа

Давайте рассчитаем, сколько выбрасывается бумаги учениками нашей школы за один год, если в школе 954 учащихся и в учебном году 210 дней? Сколько деревьев мы можем сохранить, если одна тонна макулатуры спасает от вырубки 12 взрослых деревьев? В школе за день остается около 2772 граммов бумаги.

Если бы мы сдали эту бумагу в макулатуру, то спасли бы от вырубки 6 взрослых деревьев.

Учитель: ежегодно в нашей школе проходит акция «Сдай макулатуру – спаси дерево», в ней принимают участие все учащиеся школы. В прошлом году в рамках акции учащиеся школы собрали 800 кг макулатуры. Сколько деревьев мы спасли? Напомню, одна тонна макулатуры спасает от вырубки 12 взрослых деревьев.

$800 \cdot 12 / 1000 = 9,6 = 9$ деревьев

Учитель: Итак, в чем же секрет долголетия?

Ученики: образ жизни, экологическая обстановка, наследственность, уровень развития медицины....

Учитель: а, что напрямую зависит от самого человека, что он может сам сделать, чтобы дожить до глубокой старости?

Учащиеся: питание, отказ от вредных привычек, охрана окружающей среды.

Учитель: не откладывайте ничего на завтра, начните это делать уже сегодня!

Учитель: давайте подведем итоги. Выберите из перечня те факторы, которые повышают продолжительность жизни. Слова написаны на облачках, выберете нужные и закрепите на доске.

Учащиеся:выбирают нужные слова и закрепляют на доске.

Учитель:Какая средняя продолжительность жизни в России?

Учащиеся:71 год.

Учитель:посмотрим, изменится ли эта цифра, если мы будем следовать и выполнять данные условия. Посчитаем.

Учащиеся:выполняют математические вычисления.

Учитель:Какую цифру вы получили.

Учащиеся: 100

Учитель:верно. Итак, мы с вами смогли раскрыть секрет, как дожить до ста лет. Обратимся к карте России и увидим не мало примеров людей, которые перешагнули рубеж не только в 100, а даже в 120 лет. А на карте Тульской области вы видите примеры наших земляков-долгожителей, на которых, мы думаем, нам всем стоит равняться.

Учитель:А теперь мы предлагаем вам «облако слов». Выберите и назовите те, которые по вашему мнению являются ответом на поставленный нами вопрос.

- Над чем работали?
- Уложились во времени или нет?
- Что нового узнали?
- Чему научились?
- Что получилось? Что не получилось?

Учитель: Мы благодарим вас и желаем вам жить в гармонии с самими собой.