

СКОЛЬКО ЛЕТ МОЖЕТ ЖИТЬ ЧЕЛОВЕК

От здоровья и привычек зависит, насколько долгой будет жизнь.



Почему тема жизни важна в ОБЗР

Продолжительность жизни показывает, сколько в среднем живут люди сегодня. На неё влияют не только возраст и наследственность, но и безопасность, привычки, болезни и условия вокруг нас — именно это важно понимать в ОБЗР.



Как менялась продолжительность жизни за последние 200 лет

На рост повлияли вакцинация, чистая вода, канализация, антибиотики и снижение детской смертности. За два века продолжительность жизни заметно выросла, а лучшие показатели связаны с развитием медицины и санитарии.

Our World in Data, Life Exprectancy; исторические оценки за XIX–XXI века



Почему в прошлом люди жили меньше



Болезни, которые трудно было остановить
В старину даже обычная простуда могла стать опасной, а инфекции часто уносили жизни целыми семьями. Без современных лекарств и прививок организм редко получал своевременную помощь, поэтому многие люди умирали очень рано.



Тяжёлый быт и высокая опасность вокруг
Пожары, травмы, грязная вода и тяжёлый труд были частью повседневности. Детская смертность оставалась очень высокой, а привычные сегодня условия — больницы, лекарства и санитария — тогда были недоступны для большинства людей.

Сравнение ожидаемой продолжительности жизни в разных странах

Показатели ниже отражают заметную разницу в условиях жизни и уровне развития здравоохранения.

Чем выше доступность медицины, качество питания, воды и безопасность среды, тем чаще люди живут дольше.

Страна	Лет
Япония	84+
Швейцария	83
США	77
Россия	73–74
Нигерия	54–55

World Bank / Our World in Data, последние доступные оценки

Главные факторы, которые влияют на срок жизни



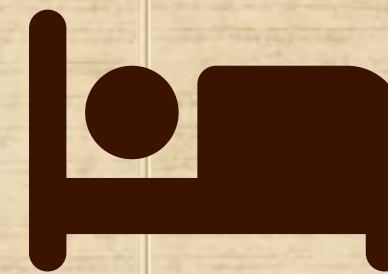
Наследственность
Гены могут повышать или снижать предрасположенность к некоторым болезням, но не задают судьбу полностью. Образ жизни и профилактика часто меняют риск сильнее, чем семейные особенности.



Питание
Разнообразная еда помогает организму расти, восстанавливаться и работать без лишней нагрузки. Избыток сахара, соли и фастфуда, наоборот, повышает риск проблем со здоровьем.



Движение
Регулярная физическая активность укрепляет сердце, мышцы и выносливость. Для подростков это особенно важно, потому что движение поддерживает развитие организма и улучшает самочувствие.



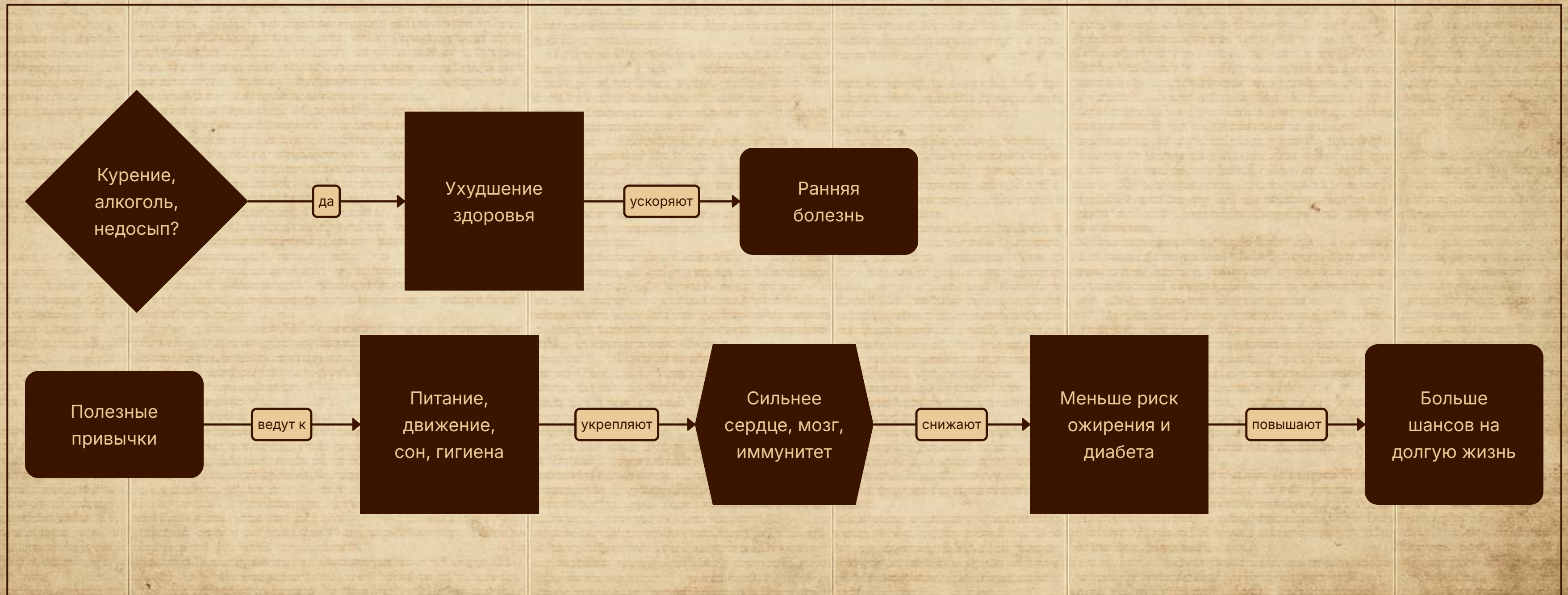
Сон
Полноценный сон нужен для памяти, внимания, настроения и восстановления нервной системы. Если спать мало, учебная нагрузка и обычные дела переносятся заметно труднее.



Безопасность и профилактика
Прививки, медосмотры, соблюдение правил дорожной и бытовой безопасности помогают избежать тяжёлых последствий. Это особенно важно, потому что многие опасности можно предупредить заранее.

Как привычки влияют на здоровье и продолжительность жизни

Цепочка показывает, как ежедневные действия меняют состояние организма и риск заболеваний.



Питание как фактор долголетия

- Ежедневный рацион с овощами, фруктами, цельными злаками, рыбой и достаточным количеством воды помогает организму расти, учиться и лучше восстанавливаться после нагрузок.
- Если часто есть фастфуд, сладкие напитки и продукты с избытком соли или трансжиров, возрастает риск ожирения, диабета 2 типа и болезней сердца.

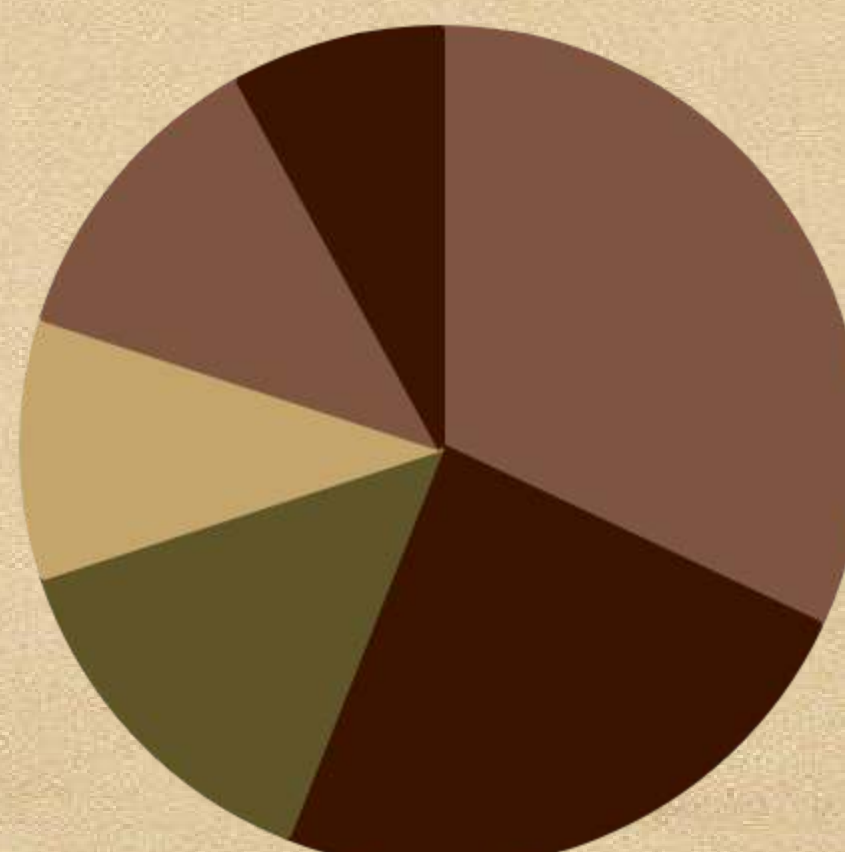
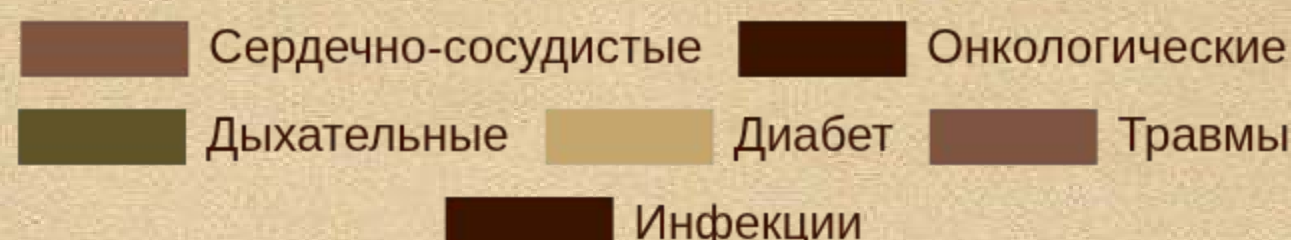


Основные причины ранней смерти и потери здоровья

У подростков особенно заметны травмы, отравления и дорожные происшествия, поэтому правила безопасности имеют прямое значение.

Лидируют хронические болезни, но многие ранние потери здоровья можно предотвратить с помощью профилактики и безопасного поведения.

WHO, Global Health Estimates; структура причин для презентационной схемы по данным ВОЗ



Сон и восстановление организма подростка

■ Подростку обычно нужно 8–10 часов сна в сутки. За это время мозг лучше обрабатывает информацию, а организм успевает восстановиться после учёбы, нагрузок и эмоций дня.

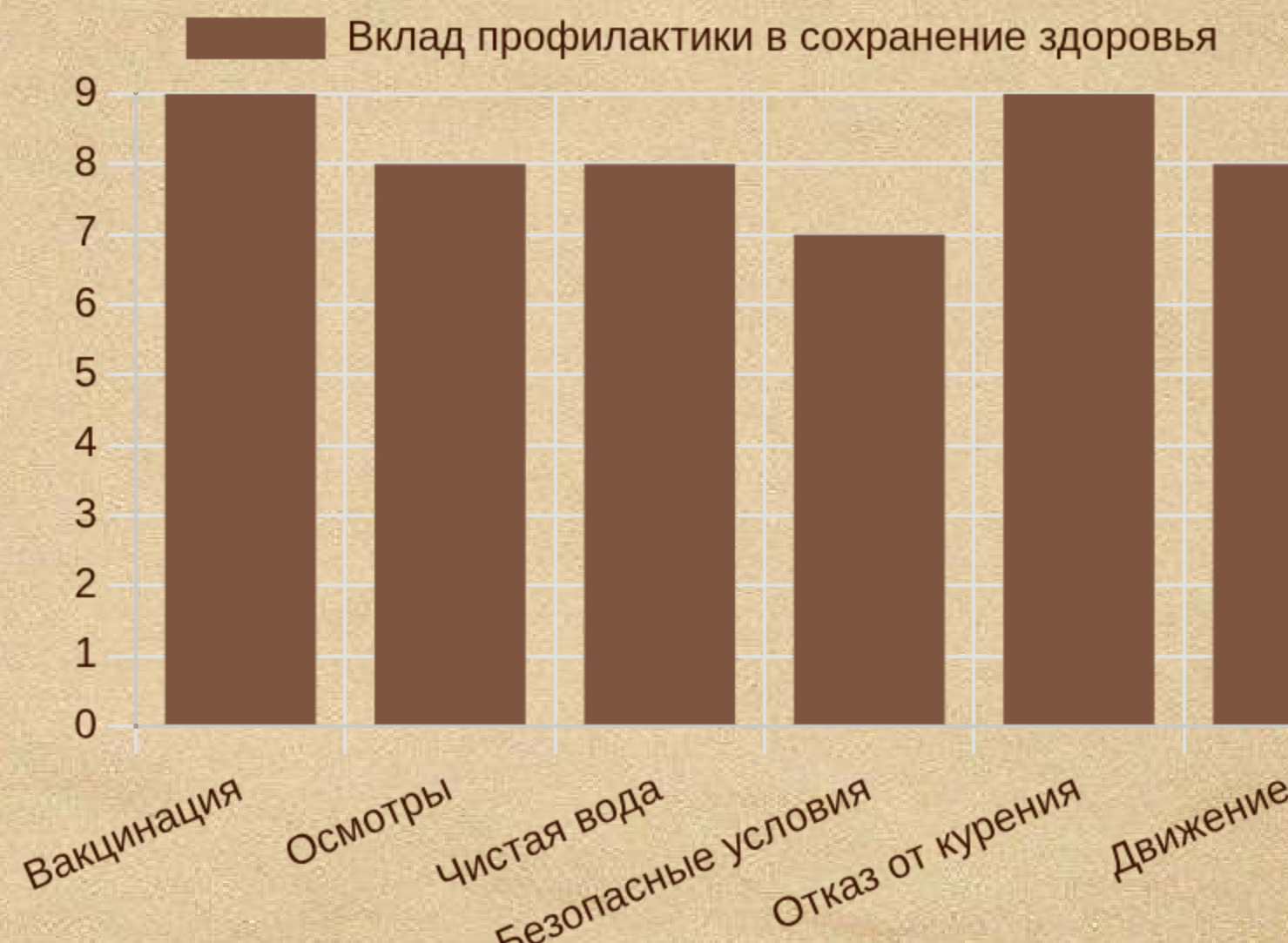
■ Если сна не хватает, хуже работают внимание, память и скорость реакции. Из-за этого растёт риск ошибок на уроках, в быту, на улице и в ситуациях, где нужна осторожность.

■ Регулярный режим сна помогает держать стабильное настроение, уменьшает усталость и поддерживает нормальный обмен веществ. Это важная привычка для здоровья сейчас и во взрослом возрасте.

Почему профилактика помогает жить дольше

Профилактика особенно полезна в детстве и подростковом возрасте: именно тогда проще закрепить привычки, которые снижают риск многих проблем со здоровьем. Чем раньше и регулярнее работает профилактика, тем меньше опасных болезней и травм, а значит, выше шанс на долгую жизнь.

Обобщение по материалам ВОЗ и профилактической медицины; данные представлены в учебной оценочной шкале, 2024



Почему старение организма неизбежно

1

Молодой возраст

Клетки активно обновляются, ткани быстро восстанавливаются после нагрузок, а многие системы организма работают с большим запасом прочности.

2

Зрелость

Обновление клеток постепенно замедляется, накапливаются мелкие повреждения, и восстановление после болезней или перегрузок занимает больше времени.

3

Пожилой возраст

Снижается эластичность сосудов, уменьшается сила мышц и возрастает риск хронических нарушений. Темпы этих изменений зависят от образа жизни и медицинской помощи.

Что сокращает жизнь, а что помогает её продлить

Сокращает	Продлевает
Курение	Отказ от табака
Недосып	Полноценный сон
Малоподвижность	Физическая активность
Ожирение	Контроль веса

Сравнение факторов риска и защитных привычек показывает, какие действия особенно важны для здоровья каждый день.

Ежедневные привычки заметно влияют на здоровье: вредные ускоряют болезни, а полезные помогают дольше сохранять силы и активность.

Что объединяет долгожителей

Умеренность и движение

У многих долгожителей есть общая привычка не переедать, много двигаться и сохранять посильную активность. Такой образ жизни поддерживает сердце, мышцы и общий тонус.

Режим и общение

Не менее важно жить в спокойном ритме, соблюдать режим дня и не терять связи с людьми. Общение и привычная среда помогают дольше сохранять психологическую устойчивость.



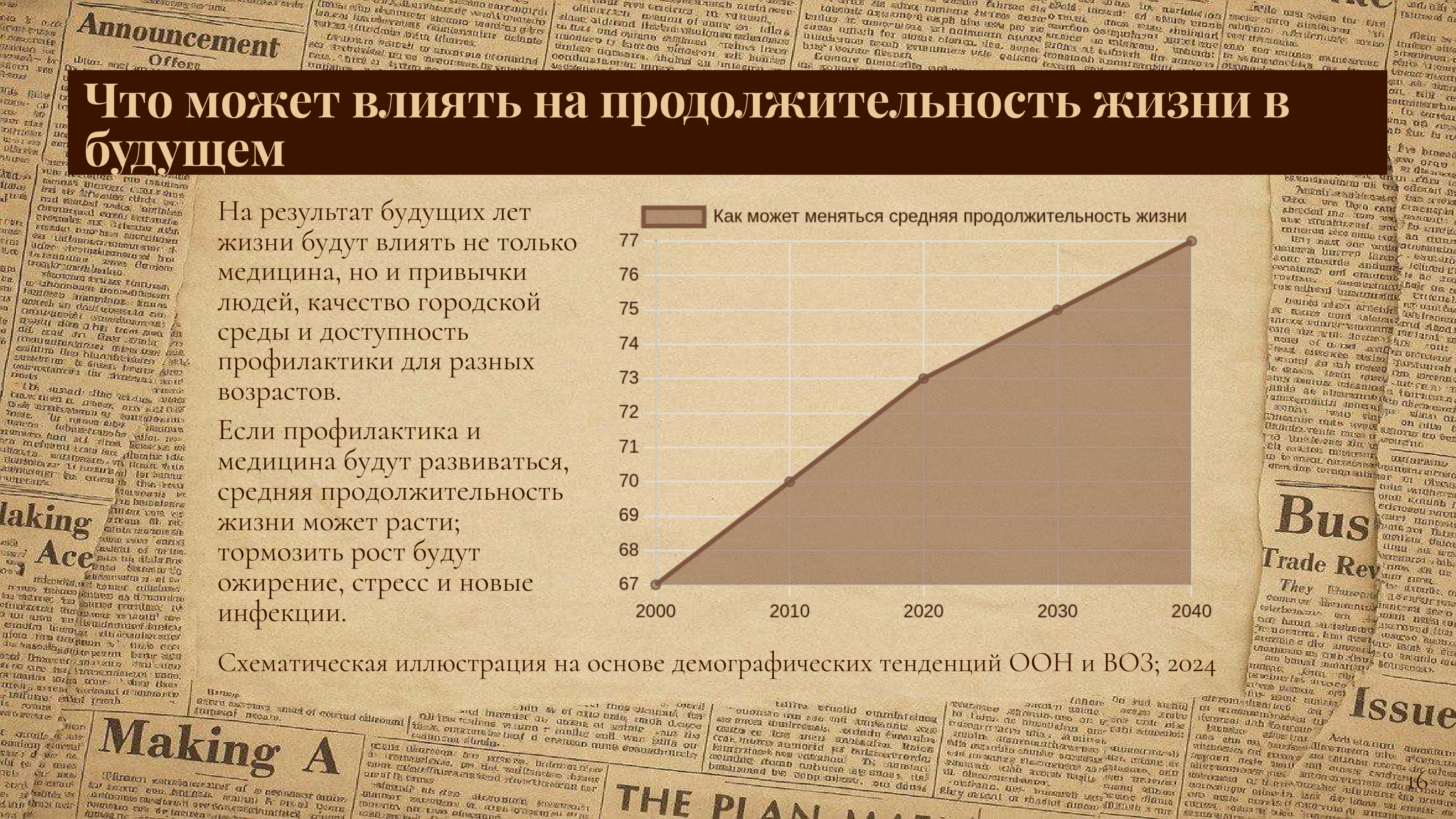
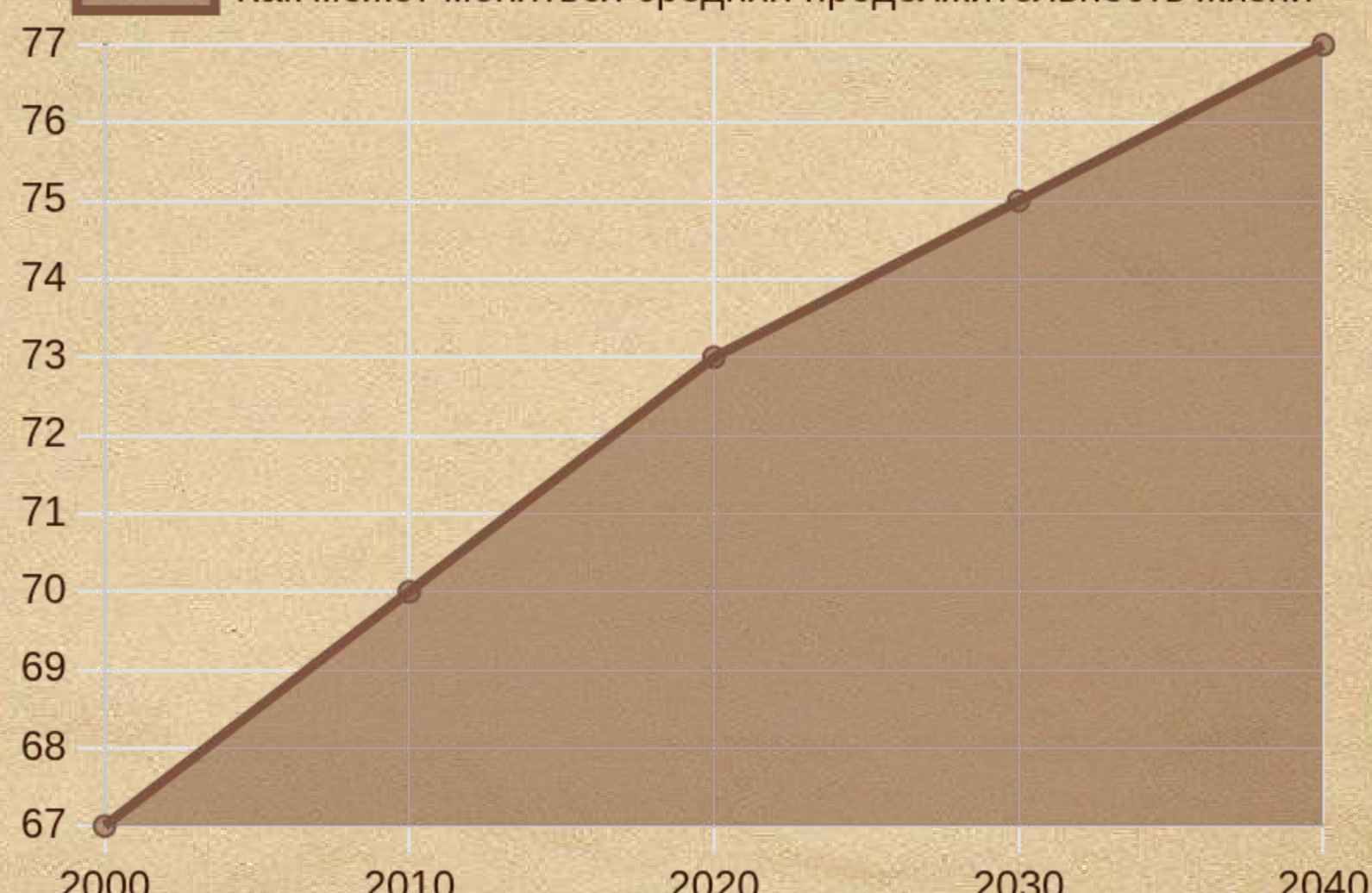
Что может влиять на продолжительность жизни в будущем

На результат будущих лет жизни будут влиять не только медицина, но и привычки людей, качество городской среды и доступность профилактики для разных возрастов.

Если профилактика и медицина будут развиваться, средняя продолжительность жизни может расти; тормозить рост будут ожирение, стресс и новые инфекции.

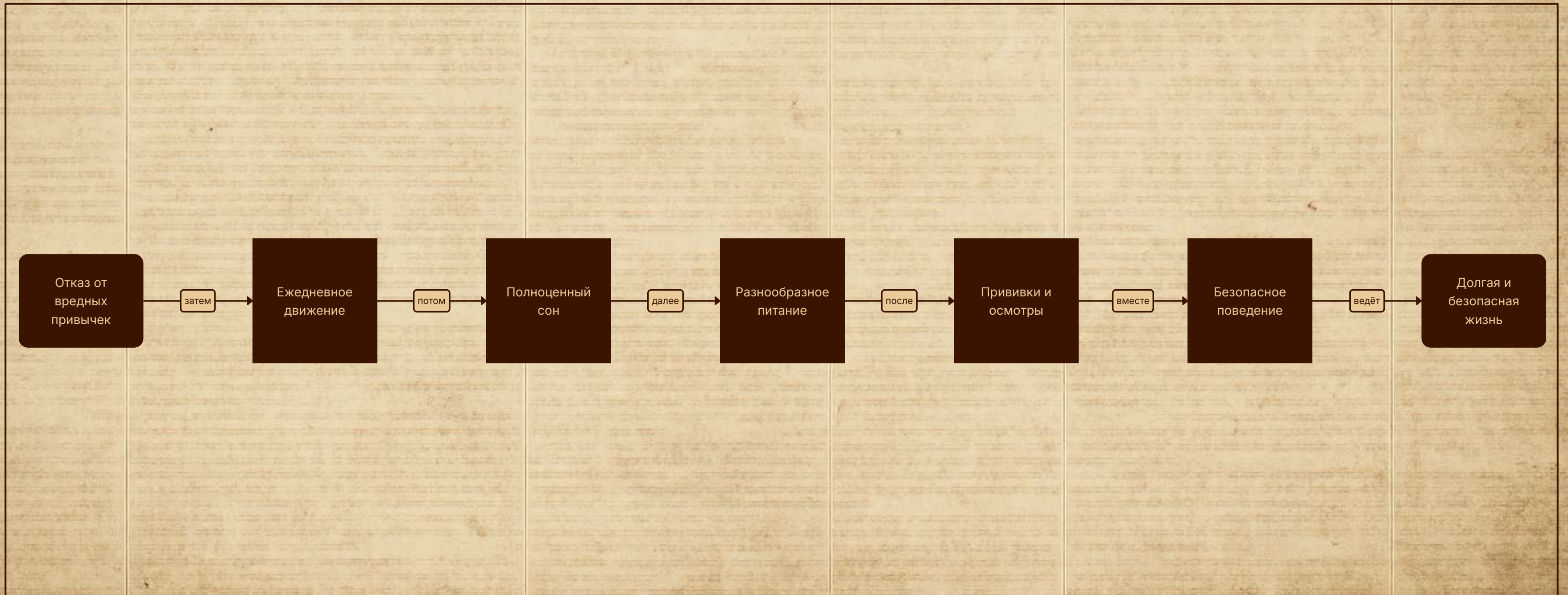
Схематическая иллюстрация на основе демографических тенденций ООН и ВОЗ; 2024

Как может меняться средняя продолжительность жизни



Как повысить шанс прожить дольше и безопаснее

Последовательность показывает, как повседневные привычки и правила безопасности работают вместе и уменьшают риск опасных состояний.



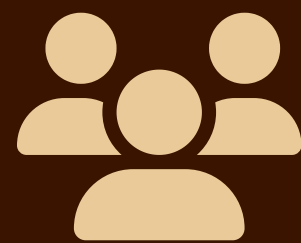
Почему важно не только количество лет, но и качество жизни



Память и внимание
Качественная жизнь помогает учиться, запоминать новое и справляться с повседневными задачами без постоянной усталости и ошибок.



Подвижность
Когда человек может свободно двигаться, он остаётся самостоятельным, легче играет, гуляет, занимается спортом и обслуживает себя.



Общение
Друзья, семья и интересы поддерживают настроение, уменьшают одиночество и помогают сохранять желание быть активным и полезным.



Здоровье без ограничений
Смысл профилактики в том, чтобы дольше жить не только по годам, но и без серьёзных ограничений, боли и частых болезней.

Мифы и факты о долголети

Миф	Факт
Генетика всё решает	Образ жизни важен
Витамины заменяют еду	Нужен рацион
Спорт только молодым	Движение полезно
Старость неизбежно больна	Профилактика помогает

Сравнение распространённых мифов и научно обоснованных фактов помогает лучше понять, от чего действительно зависит здоровье.

Здоровье зависит не от одного фактора, а от суммы привычек, профилактики и условий жизни. Многие риски можно заметно снизить.

Обобщение по материалам школьного курса ОБЗР и профилактической медицины

Главный вывод о продолжительности жизни человека

Продолжительность жизни зависит не только от возраста и наследственности, но и от медицины, условий среды, питания, сна, безопасности и ежедневных привычек. Именно их можно изменить уже сейчас.

THE PLAN