***XII Малые Курчатовские чтения***

***Дутлова Кристина Александровна***

**«Философия возраста»**

МБОУ «Троицкая средняя школа», 10 класс, Красноярский край,

Пировский район, село Троица

Руководитель: Мальцева Е.А., учитель химии, физики, информатики

Возраст человека можно определить по паспорту, а также по внешнему виду. И в большинстве случаев внешний вид человека соответствует прожитым годам. Но иногда встречается несоответствие внешнего вида человека и его возраста. Люди могут выглядеть как старше, так и моложе своего возраста.

Значит, определение возраста по количеству прожитых лет и по внешним признакам не дают ответ о фактическом возрасте человека. Сами люди заинтересованы в том, чтобы знать свой истинный возраст. Для этого необходимо определить биологический возраст человека, т. е. фактический потенциал его организма в данный момент. Это даст возможность не только получить объективную оценку состояния здоровья, но и обнаружить как можно раньше начало функциональных ухудшений и принять меры до появления первых признаков нездоровья.

Разница между календарным и биологическим возрастом отражает темпы старения человека и может рассматриваться как **показатель резервных возможностей организма.**

Если биологический возраст меньше, чем календарный и это говорит о медленном старении и можно прогнозировать более длительную продолжительность жизни.

Если эти возрасты равны, то в организме человека протекает нормальный физиологический процесс.

Если же биологический возраст больше, чем календарный, то это может быть признаком преждевременного старения, причиной которого могут быть хронические заболевания, стрессы, нездоровый образ жизни.

Определив биологический возраст наших респондентов, мыполучили характеристику фактического потенциала их организма в данный момент жизни. Каждый участник может оценить степень надежности своего организма, управлять своим возрастом, контролировать свое здоровье и с помощью рекомендаций осуществить коррекцию своего возраста.Если выяснилось, что биологический возраст больше календарного, это не приговор, а повод задуматься и начать что-то делать для себя.

Существует 8 простых правил, которые помогут научиться управлять биологическим возрастом человека, а, следовательно, его условным возрастом:

1. Соблюдать режим дня.

2. Спать не менее 7—8 часов.

3. Заниматься спортом, быть физически активным.

4. Регулярно питаться. Пища должна быть полноценной.

5. Отказаться от вредных привычек.

6. Научиться следить за своей осанкой.

7. Возьмите за правило посещать врачей не реже 1 раза в год в целях профилактики.

8. Чтобы стать уверенной зрелой личностью, надо научиться принимать решения, отвечать за свои поступки, слышать и понимать других.

На основании результатов данного исследования видно, что именно биологический возраст, а не календарный является определяющим показателем состояния здоровья, жизненной активности и труда, дает характеристику фактического состояния здоровья человека в данный момент жизни.