



Здоровый образ жизни и его составляющие

**Практикум
«Оценка состояния своего
здоровья»**

Что такое здоровье

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится о высшем уровне здоровья, как об одном из основных прав человека.

«Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Признаки здоровья:

- устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние организма;
- наличие **резервных** возможностей организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.



Факторы, влияющие на здоровья



- генетические (биологические) факторы (наследственность) – **15-20%**;
- состояние окружающей среды (природная, экологическая, техногенная) – **20-25%**;
- медицинское обеспечение (служба здоровья) – **8-10%**;
- условия и образ жизни людей (индивидуальный образ жизни – ИОЖ) – **50-55%**.



Самоконтроль



Показатели самоконтроля



объективные **субъективные**



**ЧСС, ЖЕЛ,
давление,
антропометрия**

**сон, самочувствие
работоспособность,
аппетит**

Практикум «Оценка состояния здоровья»



Определение оптимальной или идеальной массы тела.

- ✓ Самое простое – $\text{Рост} - 100$ (очень необъективен);
- ✓ Идеальная масса тела (ИМТ) (формула выведена центром профилактической медицины)

$\text{ИМТ} = \text{Р} - (100 + (\text{Р} - 100) : 10)$ – где Р – рост (см).
(для девушек цифру 10 заменить цифрой 20).

Практикум «Оценка состояния здоровья»



Определение оптимальной или идеальной массы тела.

✓ **Весо-ростовой индекс Кетле** (соотношение массы и роста)

МТ масса тела(кг) : квадрат длины тела (м).

✓ оптимальными значение индекса – **18,5 – 24,9;**

✓ **ниже 18,5** – дефицит массы тела;

✓ при показателях **25,0 – 29,9** – избыточная масса;

✓ **выше 30** – ожирение.

Показатели в диапазоне 22-25 сопоставляют

Общая оценка здоровья.

ПРОБА 1.

Подсчитайте ЧСС в положении сидя за 20 сек.
и умножьте на 3.

Юноши

Девушки

5 (отлично) – меньше 55 меньше 60

4 (хорошо) – 56-65 61-70

3 (удовл.) – 66-75 71-80

2 (плохо) – 76-85 81-90

1 (опасно) – более 85 более 90



Общая оценка здоровья.

ПРОБА 2.

В положении «сидя» сделать спокойный выдох, затем такой же вдох, зажать двумя пальцами нос, закрыть рот, зафиксировать время, которое удастся не дышать (но без перенапряжения)

5 (отлично) – 60 и более секунд

4 (хорошо) – 50 – 59 секунд

3 (удовл.) – 40 – 49 секунд

2 (плохо) – 30 – 39 секунд

1 (опасно) – 20 – 29 секунд



Общая оценка здоровья.

ПРОБА 3.

Медленно присесть на корточки и побыть в этой позе без напряжения **1 мин.** Замерить ЧСС за **последние 15 сек.** в этом положении. Резко встать и **вновь замерить пульс за 15 сек.**

- 5 (отлично) – учащение пульса на 1 удар**
- 4 (хорошо) – учащение пульса на 2 удара**
- 3 (удовл.) – учащение пульса на 3 удара**
- 2 (плохо) – учащение пульса на 4 удара**
- 1 (опасно) – на 5 и более ударов**



Общая оценка здоровья.

ПРОБА 4.

Подсчитать ЧСС в спокойном состоянии. Затем сделайте **за 30 сек 20 глубоких приседаний** с вытягиванием рук вперед. Вставая, руки опускайте. **Затем подсчитайте ЧСС за 10 сек. и прибавьте** к этой величине **еще 2 удара**. Рассчитайте на сколько % повысилось число ударов пульса.

5 (отлично) – не более, чем на 25%

4 (хорошо) – 26% – 40%

3 (удовл.) – 41% – 55%

2 (плохо) – 56% - 70%

1 (опасно) – более, чем на 70%



Бельгийский тест оценки состояния ССС.

В течение **полутора минут** сделайте **20 наклонов** (4-5 сек. на наклон) с опусканием рук. Сосчитайте ЧСС **за 10 сек. трижды**: до наклонов (**П1**), сразу после наклонов (**П2**), через 1 минуту (**П3**). Рассчитать показатель реакции, который характеризует работу ССС по формуле: **$(П1 + П2 + П3 - 33) : 10$** .

отличная работа ССС – индекс 0 – 0,3

хорошая работа ССС – 0,31 – 0,6

средняя работа ССС – 0,61 – 0,9

нежелательная работа ССС – 0,9 – 1,2





Будьте всегда здоровы



Спасибо за работу!!!

