



# ***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 здоровье



- 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, сон, самочувствие**  
**давление, работоспособность,**  
**антропометрия 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!!!**

