

**Оренбургский государственный педагогический университет
Институт физической культуры и спорта
Кафедра безопасности жизнедеятельности и методики обучения БЖ**

«ЭЛЕКТРОННОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ»

Шинтяпина Анастасия Игоревна
Руководитель: к.б.н., доц. Ильина Е.К.



Оренбург
2015

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ



Формирование культуры здоровья



Доступность технических средств контроля за состоянием здоровья



Доступность консультации специалиста



Отсутствие комплексных общедоступных систем контроля за здоровьем



большое количество медицинских приборов позволяющих контролировать за состоянием организма (здоровья), однако в решении вопроса сбора информации

•Задача проекта: создать электронное приложение систематизирующее информацию, полученную от контроля здоровья и представляющую ее в доступном

ПРОВЕРЬ СВОЙ
УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ!

-  ВЫСОКИЙ → ПРОФИЛАКТИКА
-  СРЕДНИЙ → ОЗДОРОВЛЕНИЕ
-  НИЗКИЙ → ЛЕЧЕНИЕ



для
использования
с компьютером
или планшетом

КОММЕРЧЕСКАЯ ИДЕЯ И ОСНОВНОЙ РЫНОК СБЫТА:

Фитнес-центры

**Люди, ведущие
активный образ
жизни**

Спортсмены



**Медицина в
школах и дошкольных
учреждениях**

**Медицина на
амбулаторном
лечении**



•1 этап

- Приобретение оборудования (медицинских бытовых приборов (глюкометра, пульсометра, и т.д, ноутбука, программного обеспечения),
- Отработка навыков работы с оборудованием приборами и интерпретация полученных данных
- Формирование экспериментальной и контрольной группы
- 100 000 руб.

•2 этап

- Оплата труда за составление программной оболочки позволяющей собирать данные с различных источников, интерфейсов приборов если таковые имеются, вводимых в ручную и т.д.
- - Математическое и графическое моделирование результатов наблюдений
- Публикация статей
- Оформление патента

- 100 000 руб.

•3 этап

- Реализация продукта
- Получение прибыли



Расчет ИМТ - индекса массы тела

Онлайн Калькулятор ИМТ (англ. BMI - Body Mass Index)

Данный калькулятор позволяет рассчитать Ваш ИМТ - Индекс Массы Тела ($кг/м^2$).

Введите Ваш рост (в сантиметрах): см

Введите Ваш вес (в килограммах): кг

Округление результата:

Форум худеющих с учетом потребляемых суточных калорий

Другие калькуляторы: Расчет калорий - расчет дневной потребности в калориях для похудения (снижения веса)

Категории ИМТ

ИМТ (Индекс Массы Тела, $кг/м^2$) Таблица категорий:

Крайний недостаток веса - менее 16.5

Недостаток в весе от 16.5 до 18.4

Нормальный вес тела от 18.5 до 24.9

Избыточная масса тела от 25 до 30

Ожирение (Класс I) от 30.1 до 34.9

Ожирение (Класс II - тяжелое) от 35 до 40

Ожирение (Класс III - крайне тяжелое) более 40

ИМТ- Индекс массы тела (англ. BMI - body mass index) это величина, применяемая для оценки степени соответствия роста и массы человека и оценки массы тела (масса тела может быть нормальной, недостаточной, избыточной (ожирение)). Индекс массы

Возраст:

ЧП_{max}: 190 ЧСС



Ваша средняя ЧСС:

Состояние покоя

Разминка

Нагрузки низкой интенсивности

Нагрузки средней интенсивности

Нагрузки высокой интенсивности

Максимум нагрузок



Главная medn.ru | Выбор тестов | Оставить отзыв на форуме | Диагностика детских болезней

МЕДИЦИНСКИЕ ТЕСТЫ ОНЛАЙН

ВВЕДЕНИЕ

[Ваш хронотип](#)

ДИАГНОСТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

[Равновесие сердечно-сосудистой системы на наклонной туловища](#)

[Ортоstaticкая проба](#)

[Проба Рудье](#)

[Проба с приседанием](#)

[Проба с подскоками](#)

[Проба с одышкой](#)

[Оценка адаптивности к холоду по показателям пульса](#)

[Расчет риска развития сердечно-сосудистых заболеваний](#)

[Угроза инфаркта миокарда](#)

[Угроза инсульта](#)

[Угроза депрессии](#)

ДИАГНОСТИКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

[Уровень гипоксической устойчивости](#)

[Частота дыхания](#)

[Проба Серкина по оценке уровня здоровья](#)

ПИТАНИЕ И ВЕС

[Расчет идеального веса](#)

[Удастся ли Вам похудеть?](#)

[Вы обжора или лакомка?](#)

[Правильна ли Ваша диета?](#)

[Хватает ли Вам жиров?](#)

[Хватает ли Вам клетчатки?](#)

[Хватает ли Вам магния?](#)

Справка

Данные тесты предназначены для самостоятельной оценки своего здоровья. Данные тесты - это результат обобщения современных научных исследований. Самостоятельная оценка своего здоровья по данным тестам позволяет сделать заключение о состоянии организма, о своих функциональных возможностях и, основываясь на результатах, изменить свой образ жизни, диету, физическую и умственную активность.

Тесты можно пройти совершенно бесплатно!

Тренер онлайн



здесь можно заполнить анкету, получить комплекс упражнений и консультации

Калькуляторы

Тесты

CardiCore

Очень эффективный метод снижения веса и тренировки мышц пресса. Сочетает в себе лучшие упражнения для тренировки мышц кора (пресс, талия, спина, ягодицы) и самые эффективные методики кардиотренинга. Является лучшим современным средством снижения веса и поддержания себя в великолепной форме.



ГРУППА РАЗРАБОТЧИКОВ



□ Ильина Е.К. Доцент, к.б.н. -руководитель проекта ;

□ Исполнители: студенты ИФКиС 101 БЖ

□ Петров А.О.



□ Шинтяпина А.И



□ ИП. Горбунова В.А. «СВ Сервис» -программное сопровождение и обеспечение компьютерных технологий





Работа находится на начальном этапе

Опубликованы статьи «Инновационные идеи молодых исследователей в области биологии, экологической безопасности и природопользования» .
Доклад «Инновационные технологии в основе мониторинга здоровья людей ведущих активный образ жизни».

Участник международной научно-практической конференции
«Электронное приложение Дневник здоровья» "" (23 апреля, 2015 г, г. Оренбург).

***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!***

Шинтяпина А.И.

shintyapina542@gmail.com

89228717779



Добавь здоровья!