

**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ**



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



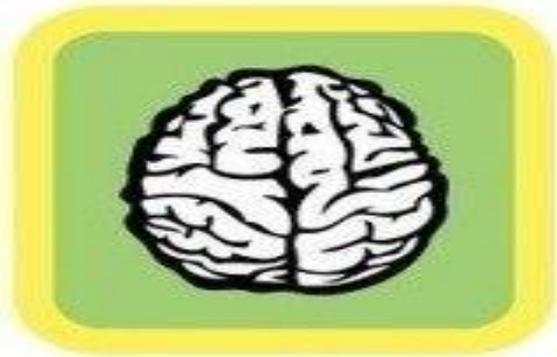
занимайся спортом



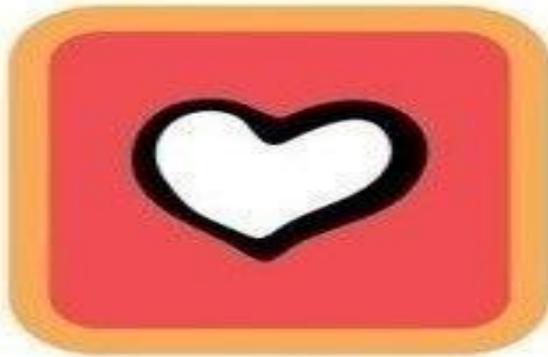
отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

***Что является***

***основой***

***правильного***

***развития и жизни***

***человека?!***

*1. Основой являются  
индивидуально*

*заложенные*

*генетические данные ( в*

*идеале по 50 % от*

*каждого родителя )*

Вся деятельность  
человека от момента  
зачатия до смерти  
откладывает свой  
«отпечаток» на изменения  
и перестройку участков  
генотипа и фенотипа

# Схема наследования гемофилии

Здоровый отец



Мать – носитель гена



- Здоровый
- Больной
- ▣ Носитель



Здоровый сын



Здоровая дочь



Дочь – носитель гена



Болной сын



*2. Индивидуальные  
особенности развития  
организма ( физическое ,  
интеллектуальное ,  
психологическое )*

Рост, см	Вес, кг			Рост, см	Вес, кг		
	Сухощавые	Средние	Корена- стые		Сухощавые	Средние	Корена- стые

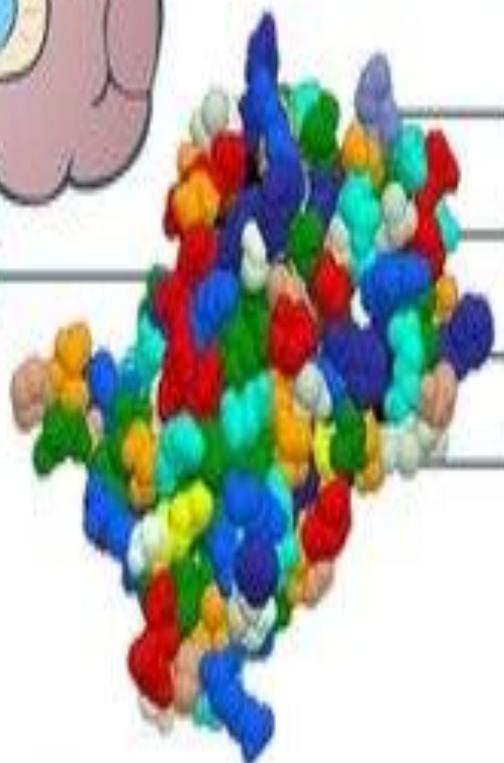
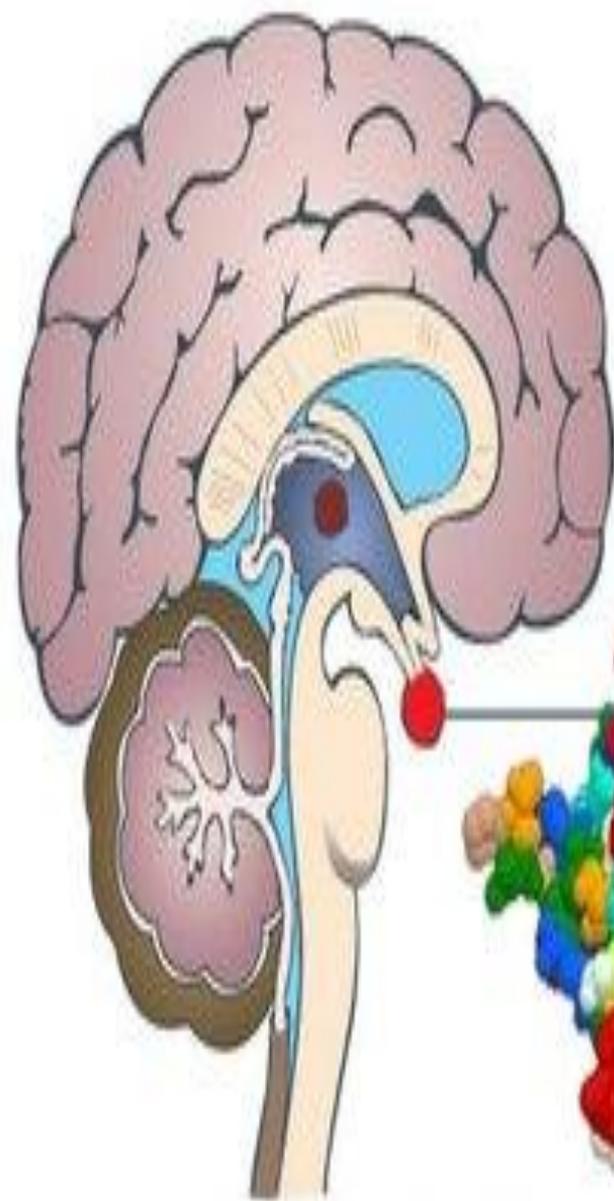
### Мальчики, юноши

95	13—14	14—15,8	15,8—17	140	28—31	31—35	35—39
100	14—15	15—17	17—18	145	30—34	34—39	39—44
105	15,5—16,8	16,8—18,5	18,5—20	150	32,5—37	37—43	43—49
110	17—18	18—20	20—22	155	36—41	41—48	48—54
115	18—20	20—22	22—24	160	40—45	45—53	53—60
120	20—22	22—24	24—26	165	45—51	51—58	58—63
125	21,5—24	24—26,5	26,5—29	170	50—56,5	56,5—63	63—70
130	23—26	26—29	29—32	175	56—62	62—68	68—74
135	25—28	28—32	32—36	180	60—66	66—72	72—78

### Девочки, девушки

95	12,5—14	14—15	15—16,5	140	28—31	31—35	35—40
100	14—15	15—16,5	16,5—18	145	30—35	35—40	40—45
105	15—16,5	16,5—18	18—19,5	150	34—39	39—44	44—50
110	16,5—18	18—20	20—21,5	155	38—44	44—50	50—56
115	18—20,5	20,5—22	22—24	160	43—50	50—55	55—60
120	19,5—21,5	21,5—24	24—26,5	165	49—55	55—61	61—67
125	21—23,5	23,5—26,5	26,5—29	170	54—60	60—61	66—72
130	23—26	26—29	29—33	175	58—63	63—69	69—75
135	25—28	28—32	32—36	180	60—65	65—70	71—77

# Гормон роста (соматотропин)



- вызывает мышечный рост
- уменьшает жировую прослойку
- ускоряет процессы регенерации
- укрепляет костную и соединительную ткани

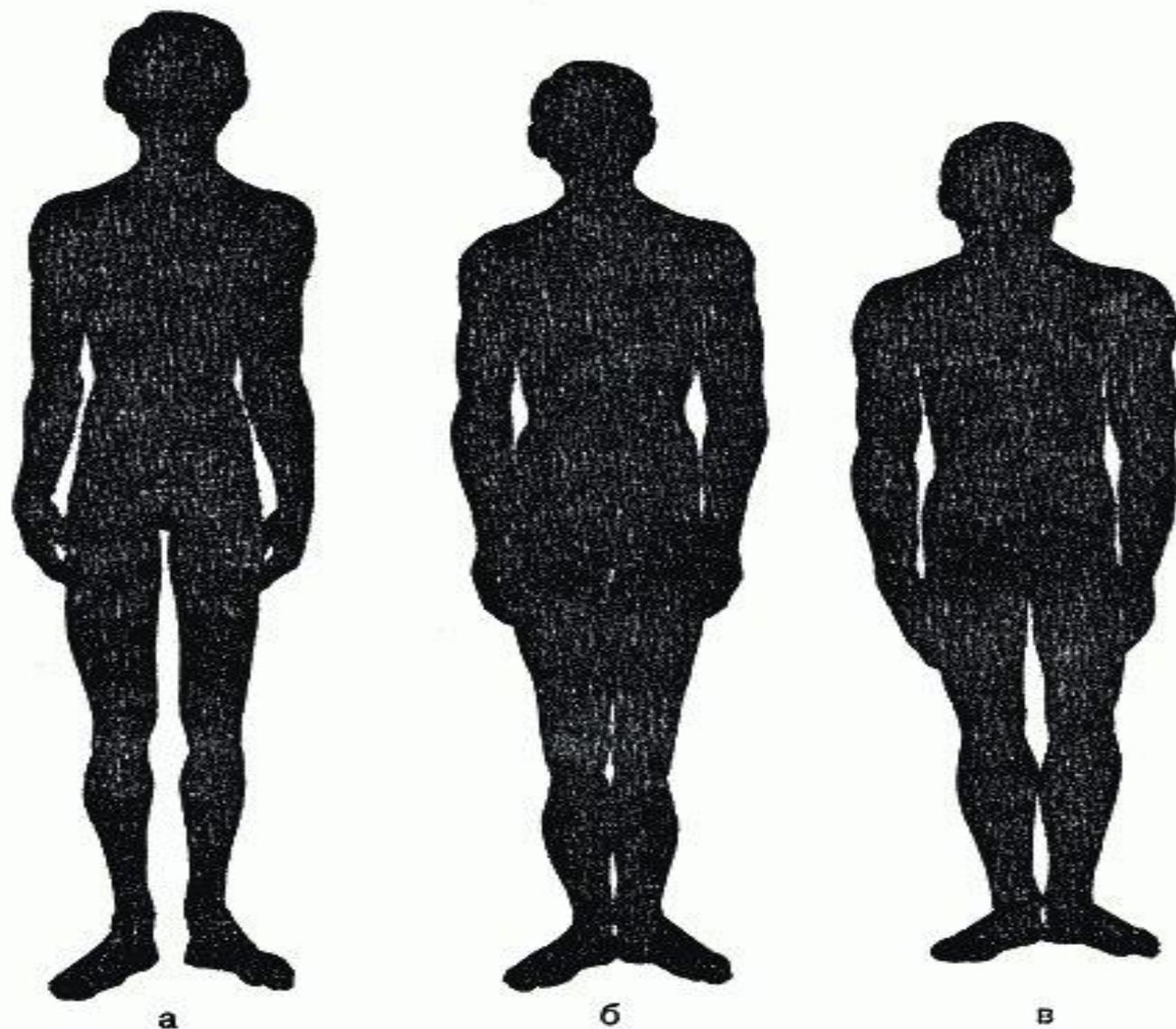
**По скорости роста**

**детей делят на :**

**реторданты ( 20 – 25 % ),**

**медианты ( 50 – 60 % ),**

**акселираты ( 15 – 20 % )**



**Рис. 14. Типы конституции человека (по М. В. Черноруцкому).**  
а — астенический; б — нормостенический; в — гиперстенический.

Физические качества и функции	Возраст, годы																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Гибкость			■	■	■	■	■														
Равновесие по прямой					■	■	■	■	■	■											
Быстрота бега						■	■	■	■	■	■	■	■	■							
Быстрота движений рук							■	■	■	■	■	■	■	■	■						
Устойчивость						■	■	■	■	■	■	■	■	■							
Ловкость							■	■	■	■	■	■	■	■							
Динамическая сила							■	■	■	■	■	■	■	■							
Статическая сила рук							■	■	■	■	■	■	■	■	■						
Статическая сила бедра									■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Прыгучесть								■	■	■	■	■	■	■							
Время простой реакции									■	■	■	■	■	■							
Точность движений на близком расстоянии										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Точность движений на далеком расстоянии													■	■	■	■	■	■	■	■	■
Выносливость																■	■	■	■	■	■

Психотипы личности  
( по внутреннему  
устройству ):  
*интроверт* и  
*экстроверт*

Психотипы личности  
( по жизненному  
устройству ) :

*сангвиник , флегматик ,  
холерик , меланхолик*

3. *Питание* ( калорийность ,  
интервалы между приёмами  
пищи , продолжительность  
приёма пищи , соотношение  
белков-жиров-углеводов и  
нуклеиновых кислот в  
употребляемой пищи ... )

Соотношение белков,  
жиров и углеводов для  
обычного взрослого  
человека (18-35 лет):  
1:1:4 гр/кг массы

# ПРИМЕР

для человека весом 90 кг у  
которого возраст 26 лет,  
среднесуточная норма = 90  
гр белков, 90 гр жиров и  
360 гр углеводов

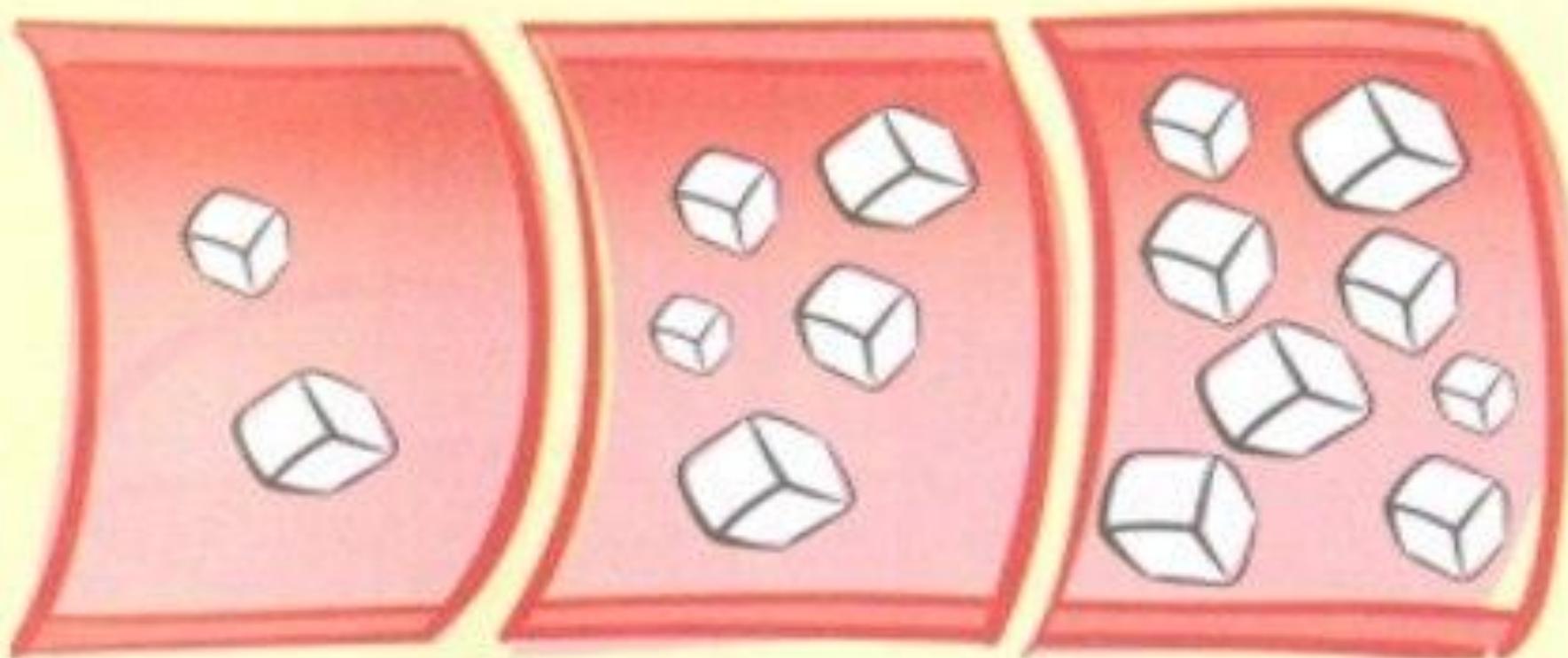
Пол и возраст	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, г
	всего	в т.ч. животные			
1 - 3 года	53	37	53	212	1540
4 - 6 лет	68	44	68	272	1970
6 (школьн.)	69	45	67	285	2000
7 - 10 лет	77	46	79	335	2350
11 - 13 мальч.	90	54	92	390	2750
11 - 13 девоч.	82	49	84	355	2500
14 - 17 юноши	98	59	100	425	3000
14 - 17 девушки	90	54	90	360	2600

## СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКАХ, ЖИРАХ, УГЛЕВОДАХ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Группы лиц и характер труда	Пол	Возраст	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г
			Всего	в том числе животные	Всего	в том числе растительные	
Работа не связана с физическим трудом	муж	18-39	96	58	90	27	382
		40-59	89	53	84	25	355
	жен.	18-39	82	49	77	23	329
		40-59	75	45	70	21	303
Работа мех. труд. без больших физических усилий	муж	18-39	99	54	97	29	413
		40-59	92	50	91	27	385
	жен.	18-39	84	46	82	25	352
		40-59	77	43	76	23	324
Работа мех. труд. со значительными физическими усилиями	муж	18-39	102	56	103	31	445
		40-59	93	51	94	28	401
	жен.	18-39	86	47	87	26	375
		40-59	79	44	81	25	347
Работа мех. труд. средней и большой тяжести	муж	18-39	108	54	120	36	522
		40-59	100	50	110	33	480
	жен.	18-39	92	46	102	30	444
		40-59	85	43	94	28	409

Данные взяты из справочника

# Содержание сахара в крови



**Гипогликемия**

менее

**3,3** ммоль/л

**Норма**

натошак

**3,3-5,5** ммоль/л

после еды

до **7,8** ммоль/л

**Гипергликемия**

натошак

более **5,5** ммоль/л

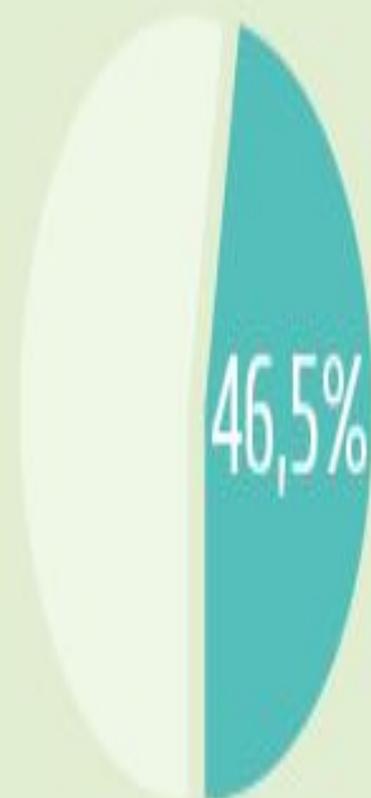
после еды

более **7,8** ммоль/л



## В РОССИИ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС У

Женщин



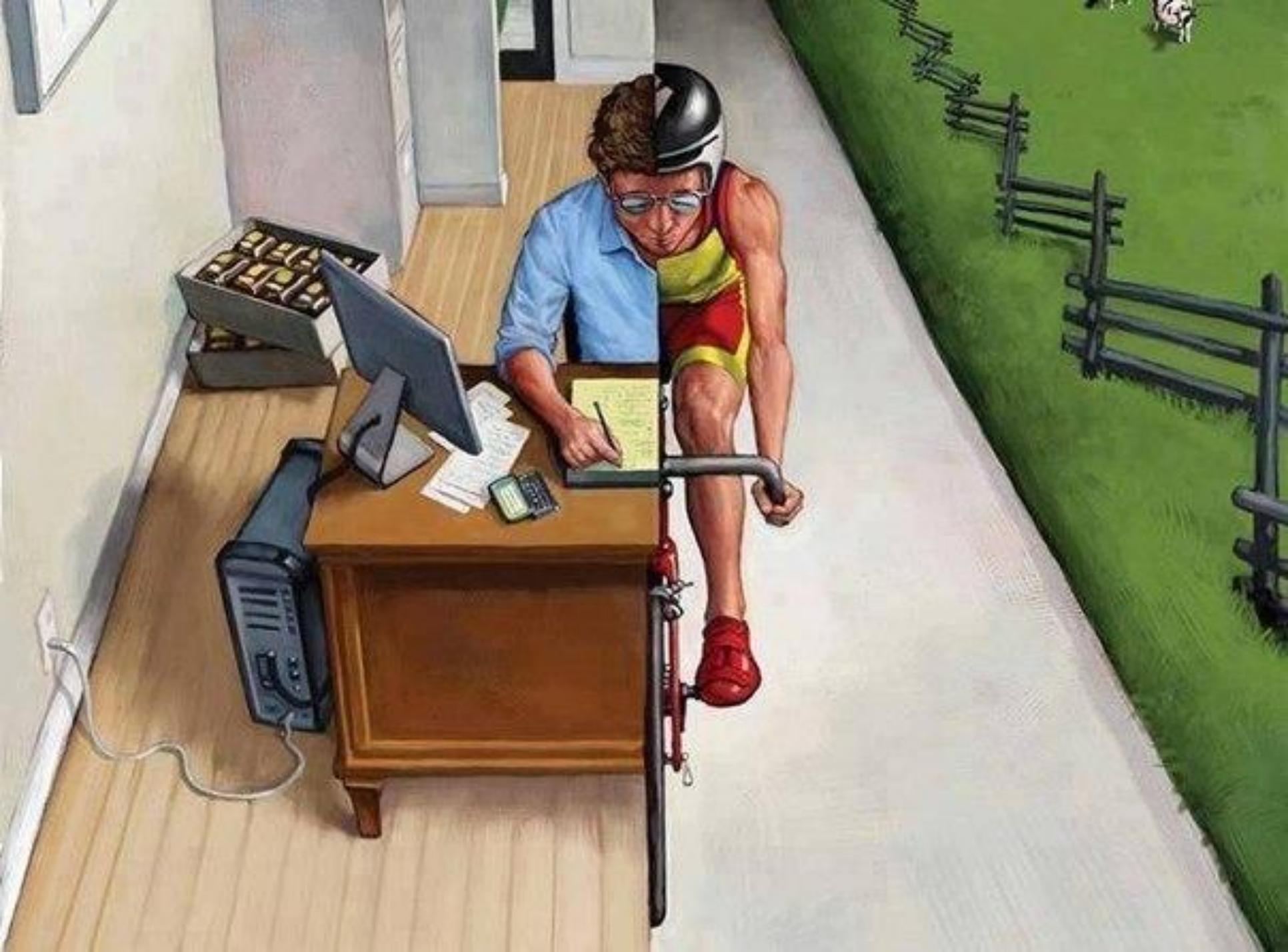
Мужчин



*4. Особенности  
окружающей среды и  
её изменчивость в  
которой находится  
организм*

(высота над уровнем моря,  
рельеф местности, уровень  
влажности , количество  
вредных примесей в  
воздухе , количество  
солнечных дней , уровень  
осадков ... )

*5. Распорядок дня*  
( соотношение сна  
и бодрствования ,  
план дня ... )



# **Примерный распорядок дня может быть таким:**

7.00 – подъем

7.00-7.30 – разминка, водные процедуры

8.00 – завтрак

8.30-9.00 – «разминка» в общественном транспорте

9.00 – начало рабочего дня

10.00–10.15 – смена трудовой деятельности (если ваша работа связана с умственным трудом, сделайте разминку или просто пройдитесь по офису; если же работа физическая, отдохните)

10.15–12.00 – продолжение рабочего дня

12.00–12.15 – чаепитие

13.00–14.00 – обеденный перерыв

14.00–18.00 – продолжение и окончание рабочего дня

18.00–19.00 – ужин

19.00–22.00 – отдых в кругу семьи и друзей

22.00–22.30 – прогулка на свежем воздухе

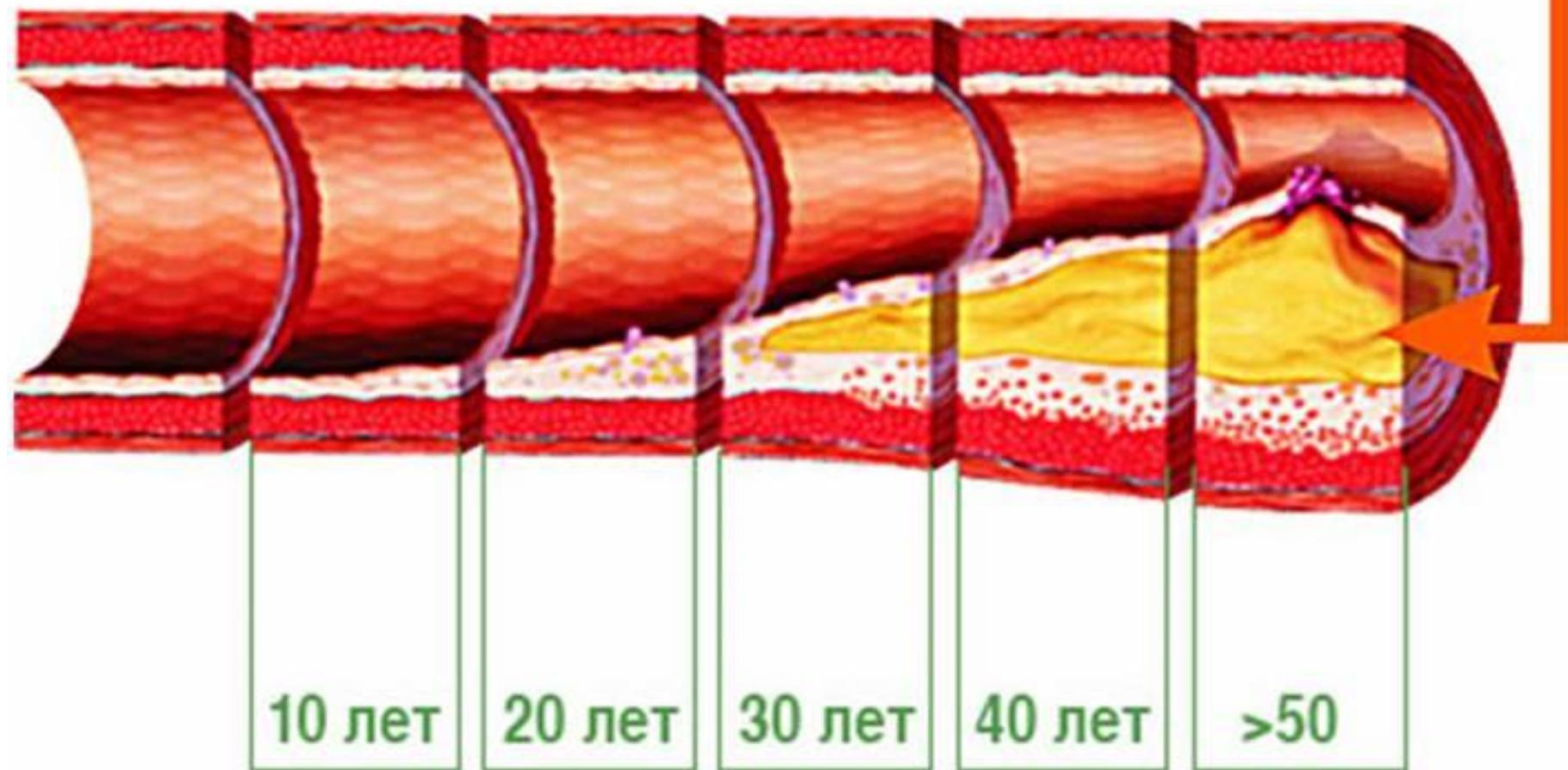
23.00 – здоровый крепкий сон

*6. Влияние пагубных привычек  
(зависимости бывают :  
психическими и  
биохимическими)*

Алкоголь , табак , психотропные и  
наркотические вещества  
**РАЗРУШАЮТ** все органы  
человека

**Основные органы  
которые поражаются :  
сердце , лёгкие , мозг ,  
печень , почки ,  
желудок , мочеполовая  
система .**

Накопление холестерина в сосудистой стенке —  
атеросклеротическая бляшка





### Женщины

### Мужчины

#### Некурящие

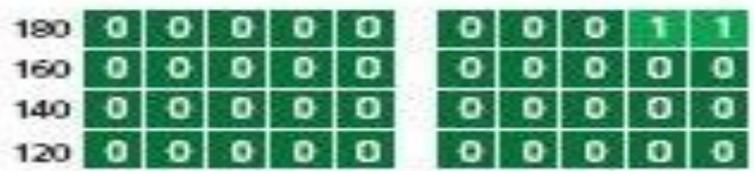
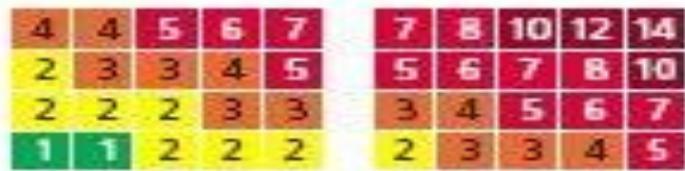
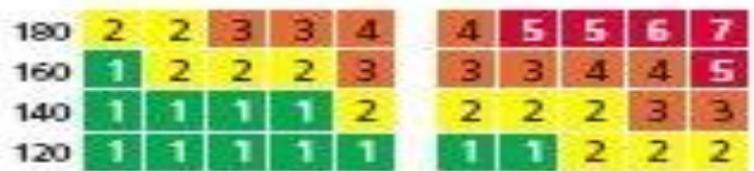
#### Курящие

#### Некурящие

#### Курящие

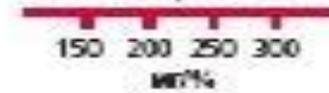
Возраст, лет

Системное АД, ммрт. ст.



Холестерин ммоль/л

Холестерин ммоль/л



15% и выше

3%-4%

10%-14%

5%-9%

2%

1%

< 1%



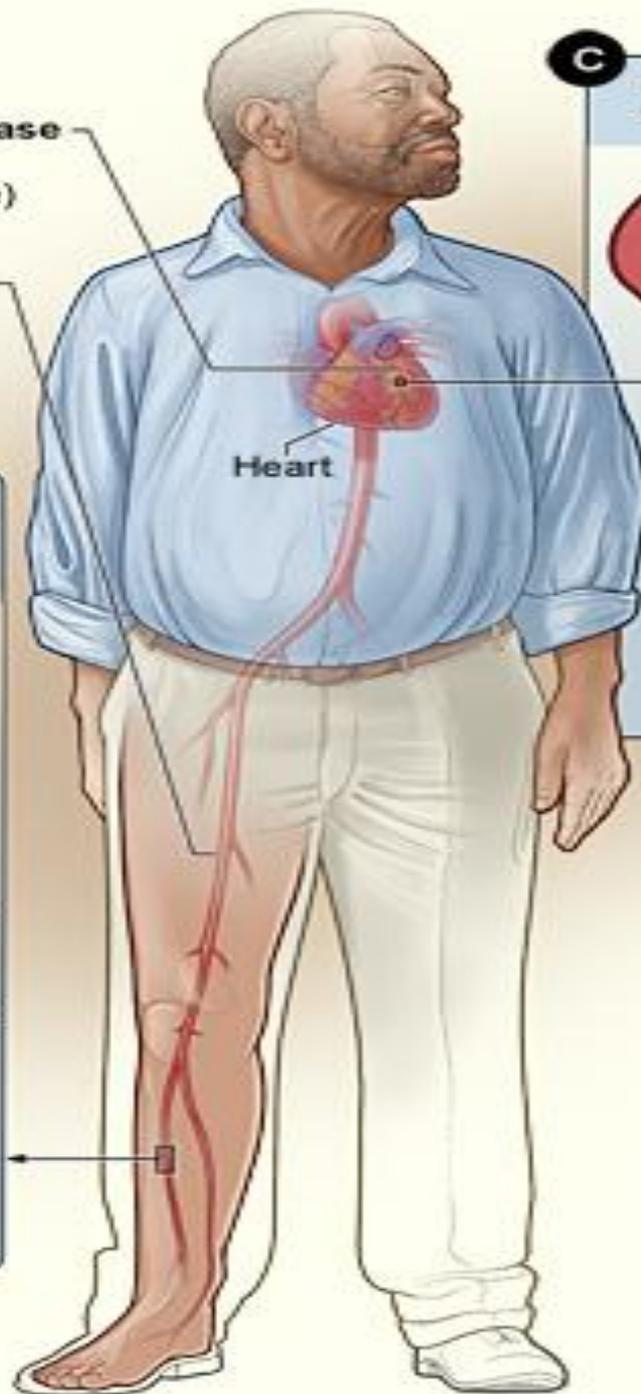
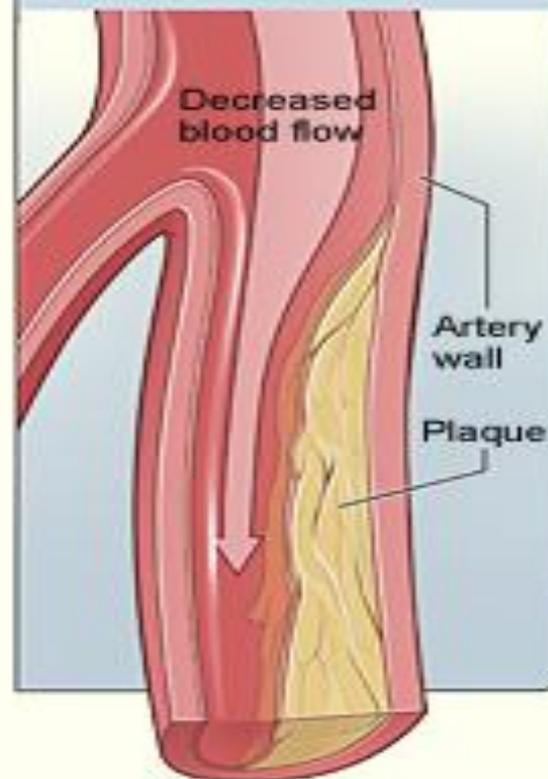
**A**

**Coronary heart (artery) disease**  
(leading to chest pain,  
heart attack, and heart failure)

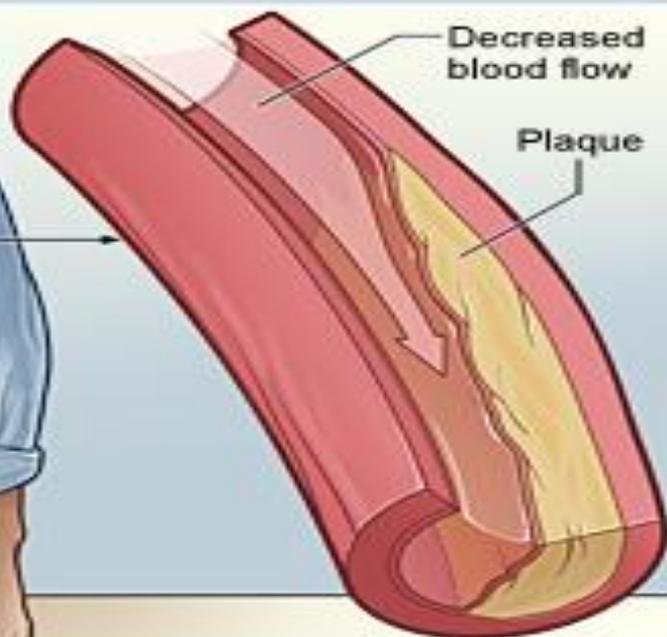
**Peripheral arterial disease**  
(leads to pain, numbness,  
infection, gangrene; and  
can lead to amputation)

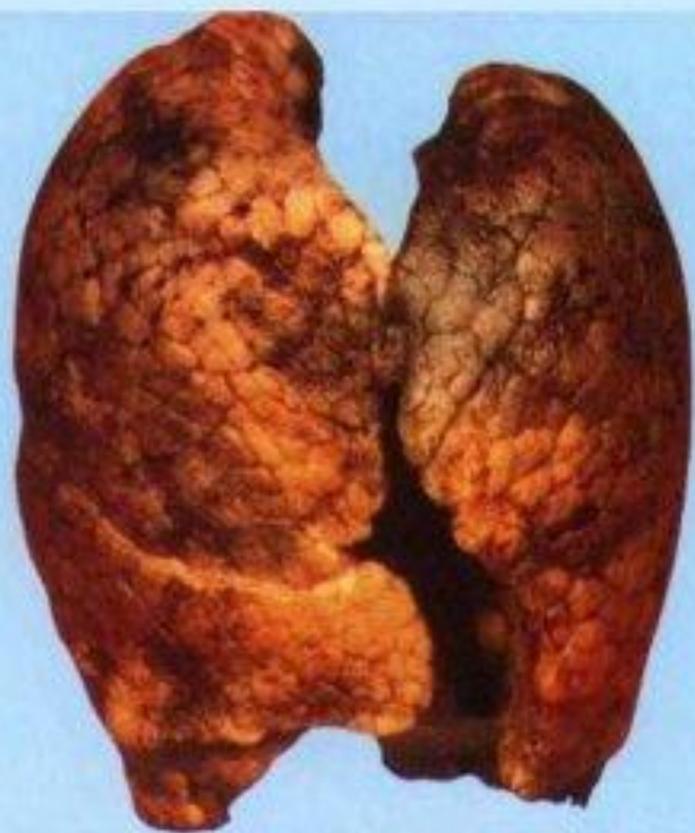
**B**

**Detail of peripheral (leg)  
artery with  
atherosclerosis**

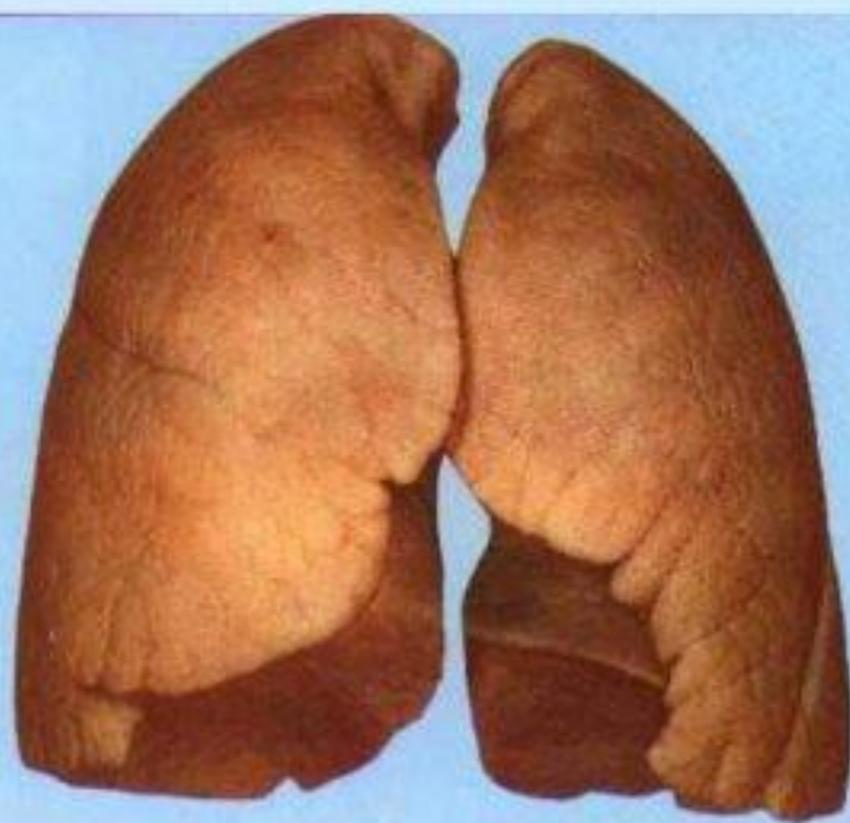
**C**

**Detail of coronary (heart) artery  
with atherosclerosis**

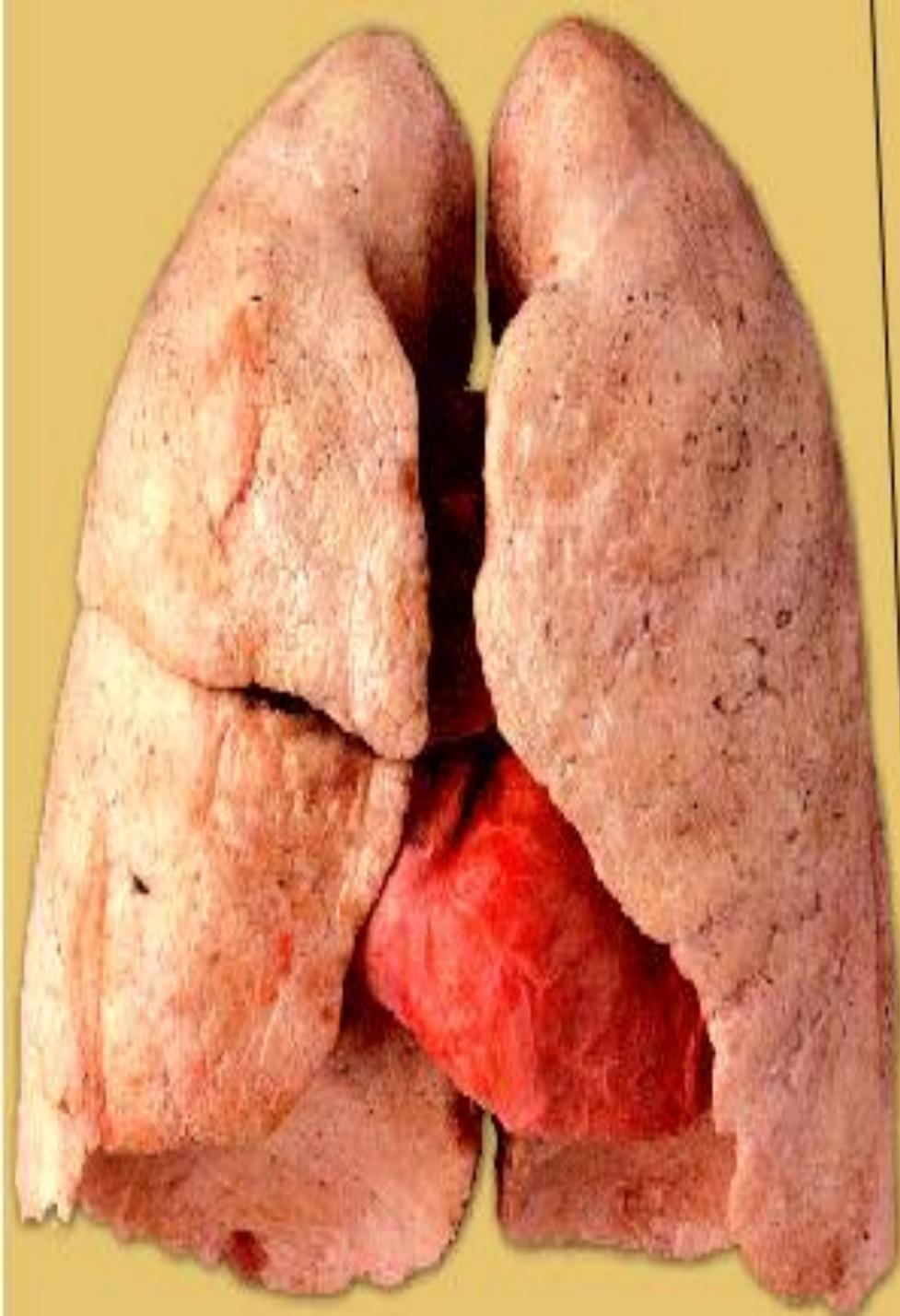




**Лёгкие  
курильщика**



**Лёгкие человека  
некурящего**



# Если вы бросили курить

становятся  
нормальными  
пульс и давление

уменьшается риск  
сердечных  
приступов

увеличивается  
жизненная сила  
лёгких

на 50% уменьшается  
риск развития  
ишемической  
болезни сердца

риск смерти от  
рака снижается  
до уровня  
некурящих

через

1

час

8

часов

24

часа

48

часов

72

часа

2

недели

1

год

5

лет

10

лет

приходит в норму  
содержание в крови  
углекислого газа и  
кислорода

восстанавливаются  
нервные рецепторы  
(вкус и обоняние)

улучшается  
циркуляция в сосудах,  
проходит кашель,  
увеличивается  
работоспособность

риск смерти от  
сердечно-сосудистых  
заболеваний уменьшается  
до уровня некурящих

<b>алкоголь + аспирин</b>	<b>язва желудка</b>
<b>алкоголь + кофеин, эфедрин, теофедрин, колдрекс, колдакт</b>	<b>гипертонический криз</b>
<b>алкоголь + мочегонные, гипотензивные</b>	<b>резкое снижение артериального давления</b>
<b>алкоголь + парацетамол, панадол, эффералган</b>	<b>токсическое поражение печени</b>
<b>алкоголь + сахароснижающие препараты, инсулин</b>	<b>резкое падение уровня сахара в крови, кома</b>
<b>алкоголь + нейролептики, обезболивающие, противовоспалительные</b>	<b>интоксикация</b>
<b>алкоголь + снотворное, транквилизаторы</b>	<b>интоксикация, мозговая кома</b>
<b>алкоголь + антибиотики, сульфаниламиды</b>	<b>непереносимость лекарств, отсутствие лечебного эффекта</b>
<b>алкоголь + нитроглицерин, антигистаминные препараты</b>	<b>усиление болевого синдрома и проявлений аллергии</b>



Спасибо всем  
присутствующим  
за внимание!