

# Лекція №11

Вплив різних факторів на ріст і розвиток ембріона і плода, дітей і дорослих різних вікових груп. Значення гігієнічних факторів у



# План

1. **Поняття здоров'я. Ознаки, критерії та групи здоров'я.**
2. **Фактори , що впливають на здоров'я людини. Спосіб життя людини.**
3. **Загальні поняття життєвого середовища.**
4. **Поняття про біосферу.**
5. **Значення гігієнічних факторів для**



**Здоров'я людини** – це ???







**Здоров'я**- це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних дефектів.

ВОО  
З

**Здоров'я**- це рівень резервних можливостей організму.

М. Амосов

**Здоров'я**- це повсякденний ресурс для життя. Здоров'я-це позитивне поняття, яке охоплює соціальні та особисті ресурси, а також фізичні можливості людини

Оттавська партія зі зміцнення здоров'я

**Здоров'я**- це гармонія, внутрішньосистемний порядок, що забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, який дозволяє людині добре почуватися та оптимально виконувати біологічні та соціальні функції

Г.Опанасенко, Л.  
Лопова

# Ознаки

# здоров'я

Відсутність

болі

Рум'яні щоки

Гарний настрій

Міцний сон

Нормальна температура тіла

Правильна постава

Достатня маса тіла

Хороший апетит

Пружні м'язи

Достатній зріст

Охайний вигляд

# 5 груп здоров'я дітей



## 5 груп здоров'я дітей:

**Перша група здоров'я - Здорові діти з нормальним розвитком та нормальним рівнем функцій.**



**Друга група здоров'я - Здорові діти, що мають функціональні та деякі морфологічні відхилення, а також знижену опірність до гострих та хронічних захворювань.**





**Третя група здоров'я - Діти, які страждають хронічними захворюваннями в стані компенсації, зі збереженням функціональних можливостей організму.**

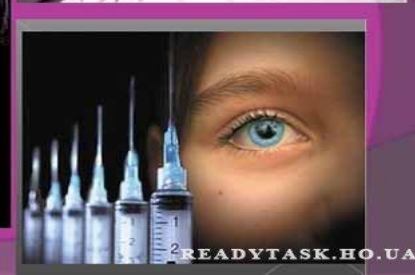
**Четверта група здоров'я - Діти, які страждають хронічними захворюваннями у стані субкомпенсації, зі зниженими функціональними можливостями організму.**

**П'ята група здоров'я - Діти, які страждають хронічними захворюваннями у стані декомпенсації, зі значно зниженими функціональними можливостями організму.**

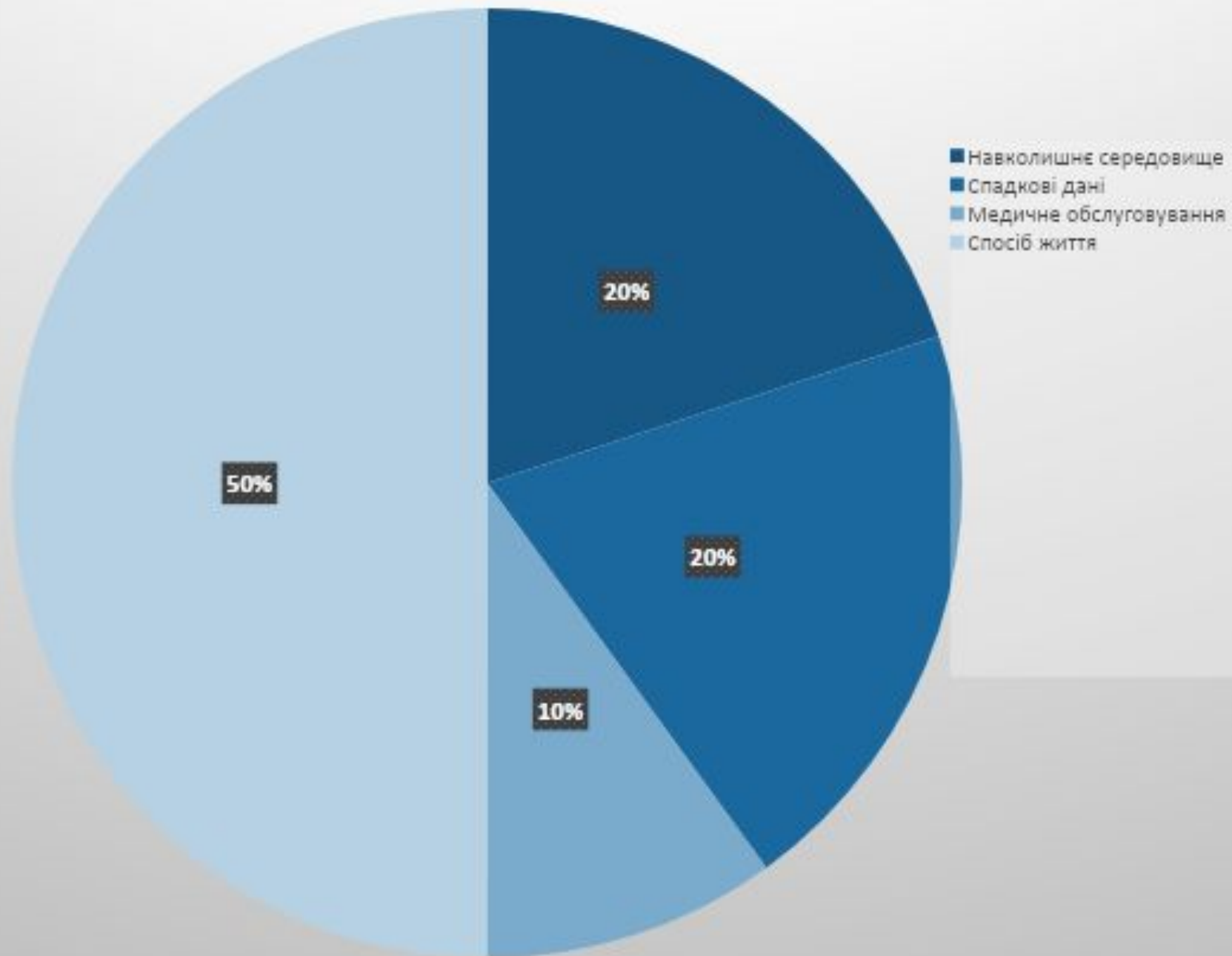




# Здоров' я людини



# Здоров'я людини







# ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Використовуйте здорові олії (оливкова олія, рапсове масло) для готування, салатів та до столу. Обмежте вживання масла. Уникайте трансжирів.



Що більше різних овочів ви їсте - тим краще. Картопля не враховується.

ОВОЧІ

ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ

ВОДА

Пийте воду, чай або каву (з малою кількістю або взагалі без цукру). Обмежте вживання молока/молочних продуктів (1-2 порції в день) і соку (1 маленька склянка в день). Уникайте солодких напоїв.

Їжте цільнозернові продукти (такі як коричневий рис, хліб та макарони з твердих сортів пшениці). Обмежте вживання очищеного зерна (білий рис та білий хліб).

Їжте досить фруктів усіх кольорів.

ФРУКТИ

БІЛКИ

Вибирайте рибу, птицю, бобові і горіхи; обмежте червоне м'ясо; уникайте бекону, холодних м'ясних нарізок та інше перероблене м'ясо.



**БУДЬТЕ АКТИВНІ!**

© Harvard University



Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



# Особиста

# гігієна

\*Гігієна (від грец. *sl. hygiene* - здоровий)-належить до найдавніших галузей медичних знань.







Гігієна помешкання



Догляд за шкірою



Догляд за волоссям

**СКЛАДОВІ  
ОСОБИСТОЇ  
ГІГІЄНИ**



Догляд за  
порожниною рота



Гігієна взуття



Гігієна одягу

# Гігієна ротової порожнини







Перед чищенням зубів  
помити щітку теплою  
водою.



На щетинки зубної щітки  
нанести трохи пасти —  
завбільшки як горошина.

**Чистити зуби треба так:**

зовнішні поверхні  
зубів



вимітальними  
рухами від ясен



внутрішні поверхні  
жувальних зубів



короткими  
вимітальними  
рухами від ясен

внутрішні поверхні  
передніх зубів



від ясен до краю  
зуба

жувальні поверхні зубів — спочатку вздовж  
зубного ряду, а потім — уперек

# Догляд за шкірою



# Гігієна волосся

- Волосся рекомендується мити 1 раз на тиждень, якщо шкіра суха ,1 раз в 3-4 дні, якщо шкіра жирна.
- Дуже корисний масаж голови. Можна робити його перед кожним миттям.





# Гігієна одягу та взуття





# Вимоги до одягу

- ❑ Забезпечувати оптимальний підодяговий мікроклімат і сприяти тепловому комфорту.
- ❑ Не утруднювати дихання, кровообіг і рухи, не зміщувати і не стискати внутрішні органи та частини опорно-рухового апарату.
- ❑ Бути достатньо міцними, легко чиститися
- ❑ Не містити токсичних домішок.

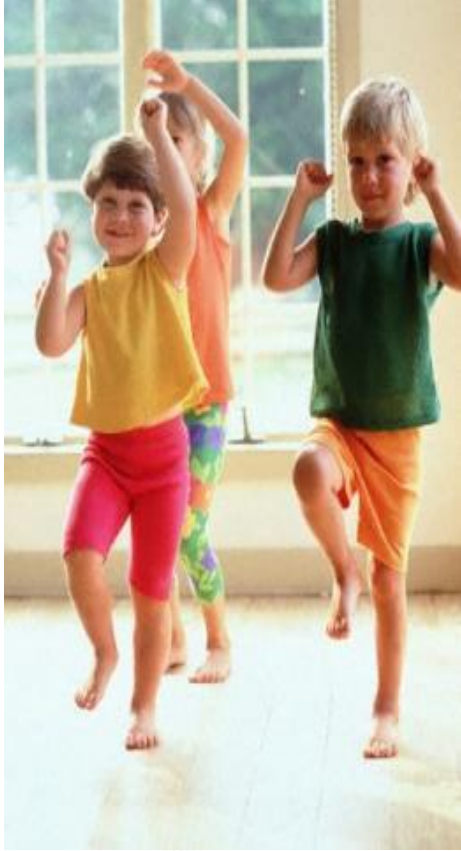


# Вимоги до взуття

- Мала теплопровідність та оптимальний мікроклімат.
- Не порушувати ріст кісток.
- Не утруднювати рухи під час ходьби.
- Бути зручним при виконанні фізичних операцій.
- Забезпечувати захист ступні від несприятливих фізичних, хімічних
- Не виділяти токсичні речовини.
- Відповідати віковим, статевим та іншим фізіологічним особливостям організму.
- Легко чиститися і висушуватися.



# Фізична культура



- Дозволяють збалансувати енерговитрати;
- Стимулюють діяльність СС і ДС;
- Сприятливо впливають на функціональну діяльність ЦНС
- Зменшують гіпоксію пов'язану із застоєм крові в органах малого тазу,
- Активізують обмінні процеси,
- Підвищують стійкість проти захворювань,
- Покращують працездатність.





# Фізіологічні основи

## Відпочинок

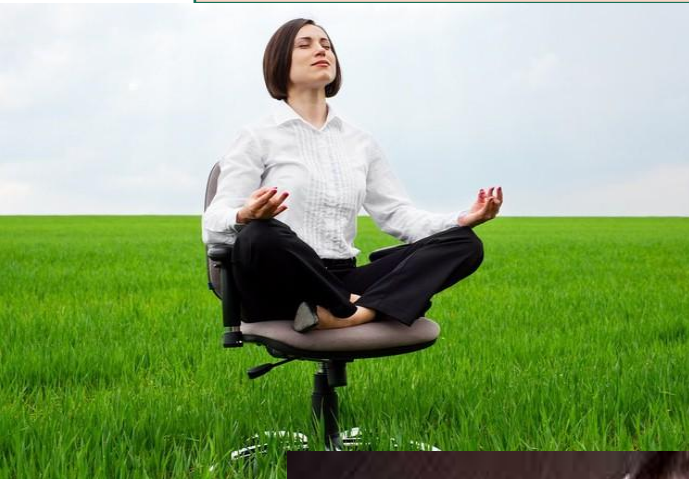
Фізіологічні види  
відпочинку

Щорічний

Щоденний

короткочасний

Щотижневий





# Загартовування

- це система тренування адаптаційних механізмів пристосування до добових, сезонних, поступових або раптових змін мікроклімату, освітленості, магнітних та електричних полів Землі, що виникли у процесі еволюції, з метою підвищення опірності організму до зовнішніх впливів.



# Принципи загартовування

- Поступовість
- Систематичність
- Комплексність
- Індивідуальність



# Загартовуючі чинники

Вода

Повітря

Сонячна  
радіація





# Загартовування ВОДОЮ





# Негативні чинники способу життя

- ✓ Шкідливі звички
- ✓ Нераціональне харчування
- ✓ Несприятливі умови праці
- ✓ Моральне і психічне навантаження
- ✓ Малорухомий спосіб життя
- ✓ Погані матеріальні умови
- ✓ Незгода в сім'ї, самотність
- ✓ Низький освітній та культурний рівень .





**Відмовся від шкідливих звичок!**



**СТОП**  
на насильству!



**Закон України**

**«Про попередження насильства в сім'ї»**

**Насильство в сім'ї – будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного спрямування одного члена сім'ї по відношенню до іншого члена сім'ї, якщо ці дії порушують конституційні права і свободи члена сім'ї як людини та громадянина і наносять йому моральну шкоду, шкоду його фізичному чи психічному здоров'ю.**



# Життєве середовище



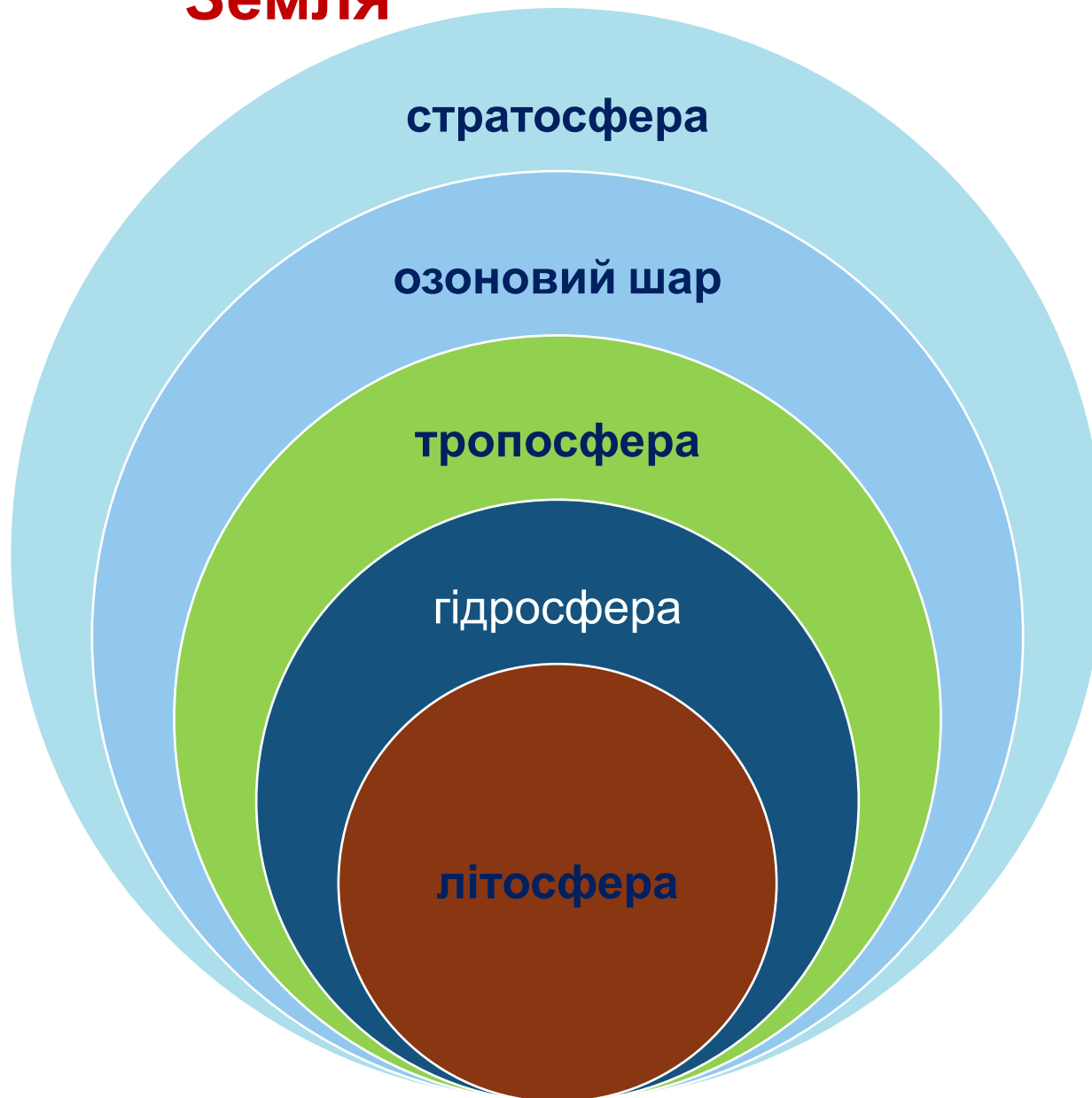
Природн  
е

Техногенн  
е

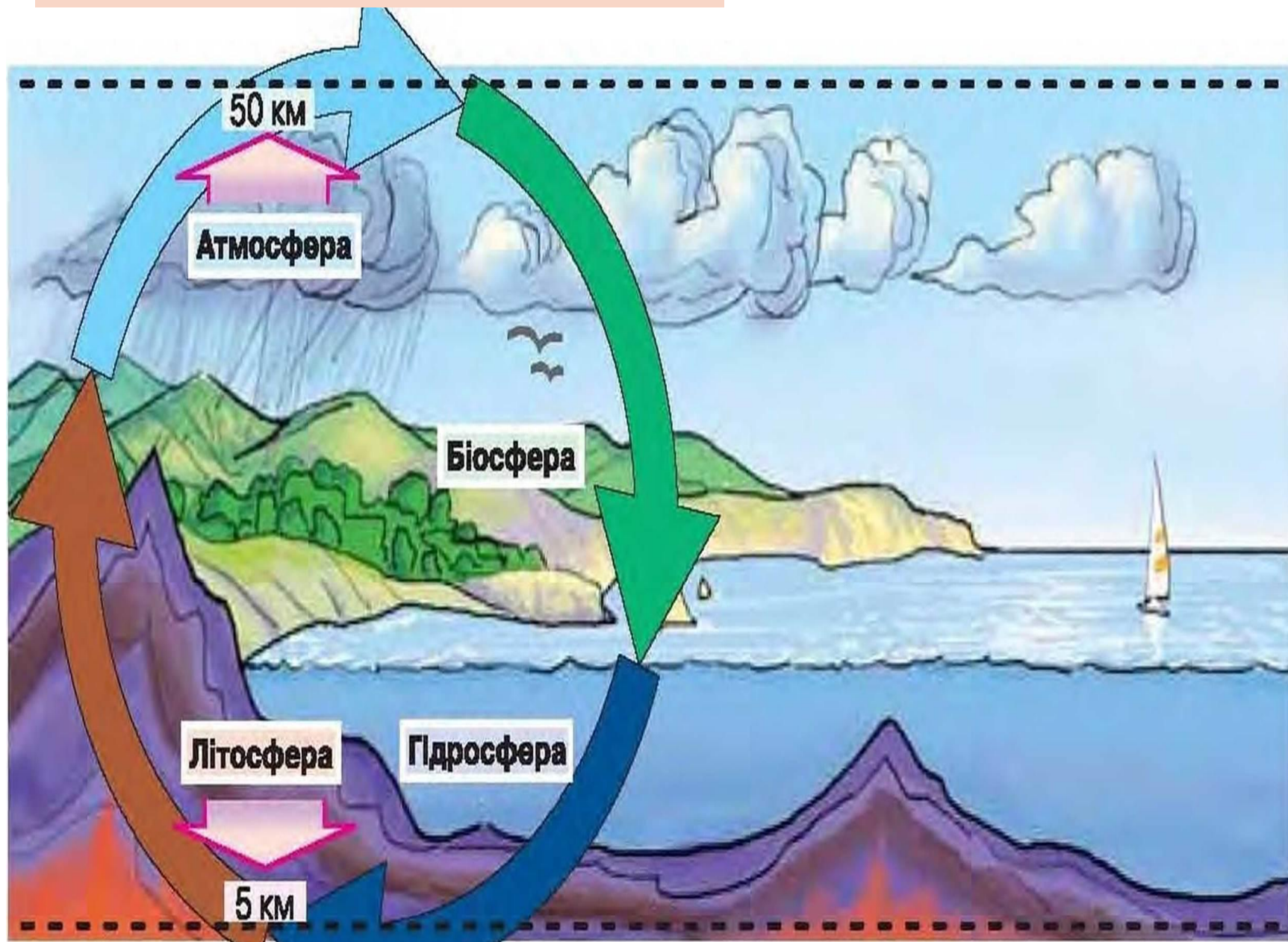
політичн



# Оболонки планети Земля



# Біосфера

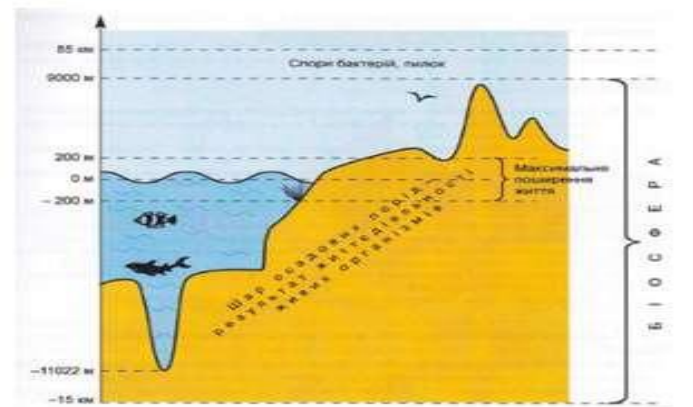
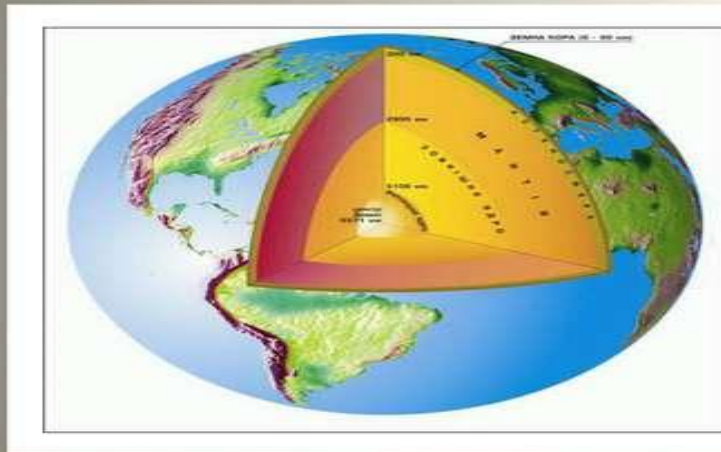




Сучасне розуміння біосфери було запроваджено видатним українським вченим, організатором і першим президентом Всеукраїнської Академії наук **Володимиром Івановичем Вернадським**.

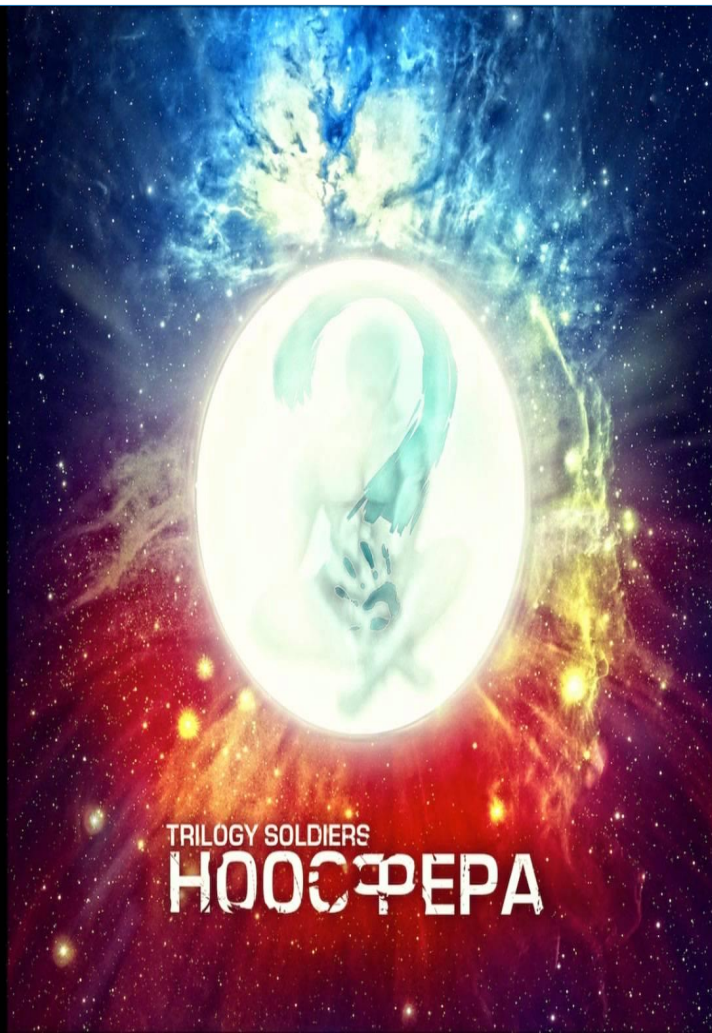


## Межі біосфери



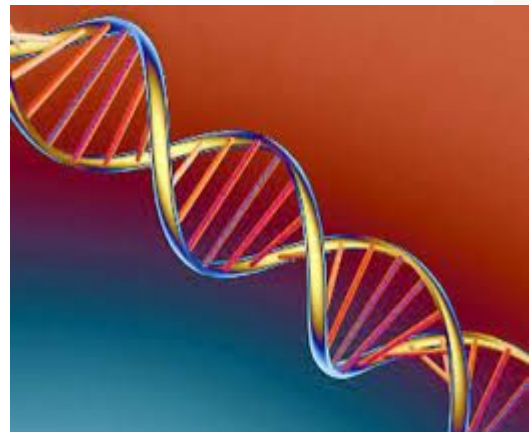
Біосфера займає нижній шар атмосфери (10 км), всю гідросферу (11 км) і верхній шар земної кори (15 км).

*Еволюція видів переходить в еволюцію біосфери, спостерігається перехід біосфери в якісно новий стан – ноосферу.*





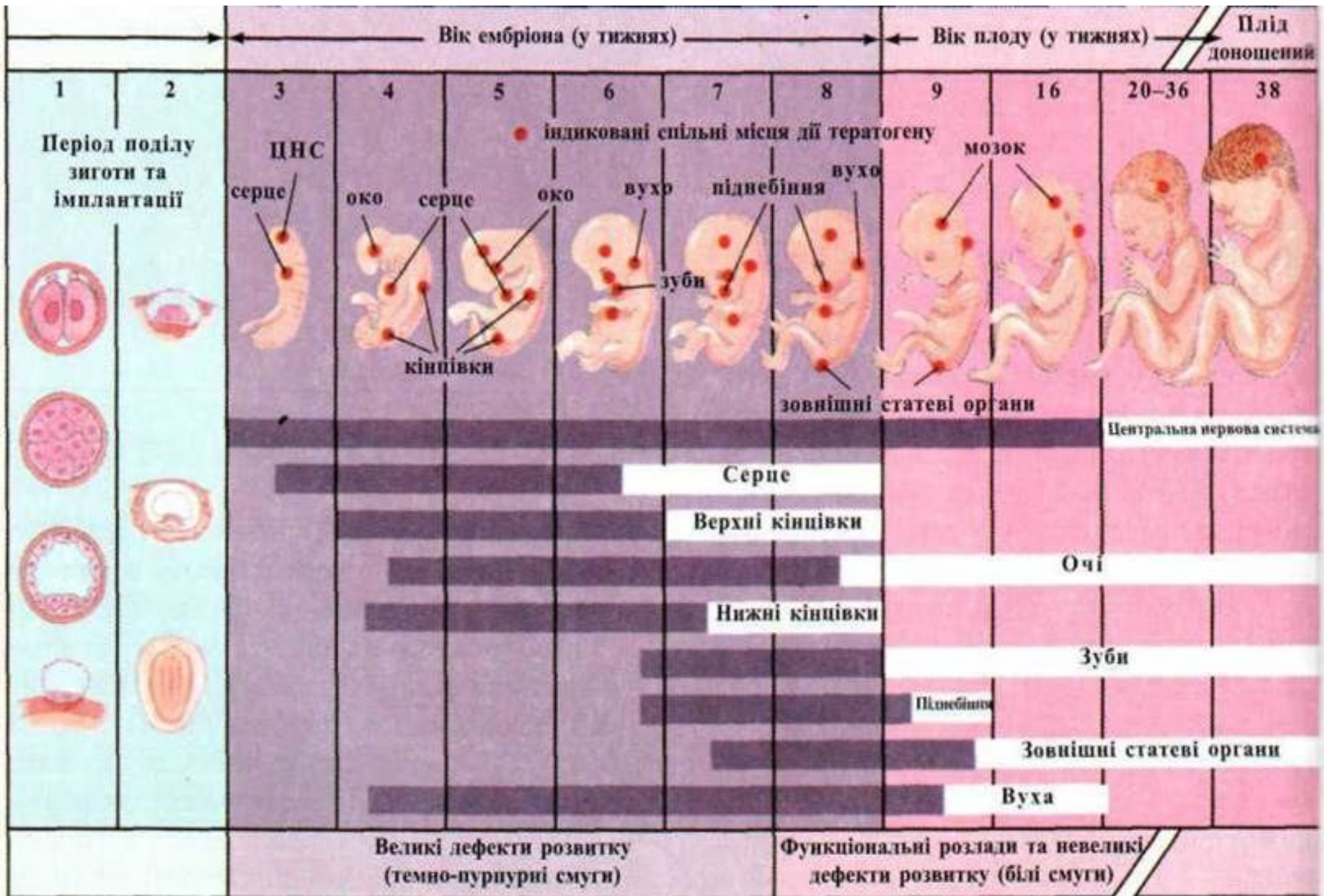
# Вплив шкідливих факторів на розвиток плода





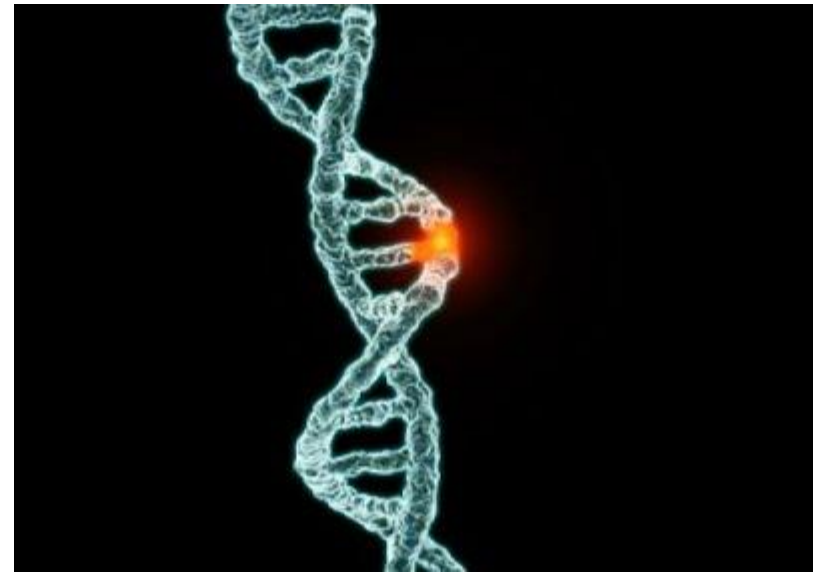


# Критичні періоди для формування органів та систем



# Ефект радіаційного впливу

- Від дози, виду і потужності радіаційного випромінювання
- В який період вагітності він мав місце
- Від індивідуальної чутливості організму





# Радіаційна ембріопатія

- ◎ Симетричною затримкою внутрішньоутробного розвитку з формуванням мікроцефалії або гідроцефалії
- ◎ Вадами очей
- ◎ Дефектами психомоторного розвитку
- ◎ Цитогенетичними аномаліями у клітинах периферійної крові
- ◎ Хромосомними абераціями у дітей



# Промисловий синдром

## Розвивається

- ⦿ У жінок які живуть у екологічно неблагополучних зонах, на перехрестях доріг, біля бензоколонок
- ⦿ Працюють на хімічних підприємствах, з отрутохімікатами, на виробництвах сірки і азоту



# Тютюновий синдром плода

- ◎ Збільшення кількості спонтанних абортів і передчасних пологів
- ◎ Зниження маткового кровообігу
- ◎ Гіпоксія плода і порушення його трофіки





# Алкогольний синдром




- Становить 1-5 на 1000 новонароджених
- Розвивається у 30-50% дітей що народилися від матерів алкоголічок







**1. Хвороба Дауна спричинена:**

- A. Дефектом одного гена;
- B. Порушенням передачі генної інформації багатьох генів
- C. Зміною кількості хромосом 
- D. Відсутністю статевої хромосоми
- E. Зміною генів, що щеплені зі статтю


**2. При синдромі Клайнфельтера відомий генотип:**

- A. XO
- B. YO
- C. XXX
- D. XXY 
- E. XYYY

**3. З яким генотипом людини встановлений зв'язок з агресивною поведінкою у чоловіків і схильністю до правопорушень?**

- A. XXXX
- B. XXY
- C. YO
- D. XYY 
- E. XY

**4. Дія тератогенів на плід найбільш небезпечна в термін вагітності:**

- A. 1-2 тижні
- B. 3-4 тижні
- C. 4-5 тижнів
- D. 8-9 тижнів
- E. 18-20 тижнів 



**5. Аномалії і вади розвитку в дитини при першій вагітності спостерігаються частіше у матерів віком:**

- A. 19-20 років
- B. 20-25 років
- C. 25-30 років
- D. 30-35 років
- E. 35-40 років



**6. Генетичного консультування обов'язково потребують:**

- A. Батьки, що самі мають вроджені дефекти
- B. Якщо жінці більше 20 років
- C. Якщо чоловікові більше 40 років
- D. Майбутні батьки після радіаційного випромінювання
- E. Батьки, що самі мають вроджені дефекти, Майбутні батьки після радіаційного випромінювання



**7. Найбільш згубно на плід можуть подіяти:**

- A. Наркотики
- B. Заняття легкими фізичними вправами
- C. Лікарські препарати
- D. Переглядання телепередач
- E. Наркотики



**8. Соціальне благополуччя характеризується такими показниками:**

- A. Активністю життя
- B. Демографічною ситуацією
- C. Санітарно-гігієнічним станом середовища
- D. Мінусовим демографічним показником
- E. Демографічною ситуацією, Санітарно-гігієнічним станом середовища



*Дякую за  
увагу!*

