

возрастных групп по ВОЗ, понятие биологического возраста

Преподаватель: Плакидин В. Г.

Классификация возрастных групп по ВОЗ

- Внутриутробный – 9 месяцев
- Период новорожденности – 0-28 дней
- Период детства – до 12-13 лет
- Подростковый период – 13-17 лет
- Период юности – 18-24 года
- Молодой возраст – 25-44 года
- Средний возраст – 45-59 лет
- Пожилой возраст – 60-74 года
- Старческий возраст – 75-89 лет
- Долгожители – более 90 лет.

Биологический возраст -

- понятие, отражающее степень биологического развития организма, определяемого совокупностью его обменных, структурных, функциональных особенностей и адаптационных возможностей.
- интегральная характеристика состояния организма, отражающая степень его биологической зрелости и соответствие средним групповым характеристикам.
- соответствие биологического состояния организма уровню развития, показателям основных физиологических систем и количественной характеристике здоровья, наиболее типичной для данного паспортного возраста.

Биологический возраст
индивида может заметно
отличаться от возраста
паспортного как в сторону
опережения (акселерация), так и
отставания (ретардация).

Определение биологического возраста

Чтобы рассчитать свой биологический возраст, необходимо выполнить тесты, сложить результаты и полученную сумму разделить на 7.

Первый тест:

двумя пальцами ущипните кожу с тыльной стороны кисти. Подержите 5 секунд и отпустите. Засеките, за какое время ваша кожа вернется в нормальное состояние. Если на это уйдет

- 5 секунд, то ваш биологический возраст 30 лет.
- 8 секунд нужно для 40-летних,
- 10 – для 50-летних,
- 15 – для 60-летних.

Тест на реакцию:

Пусть ваш помощник возьмет 50-сантиметровую линейку. Он должен держать ее вертикально, нулем вниз. Ваша рука с раздвинутыми пальцами должна находиться ниже ее края на 10 см. Отпустить линейку ваш помощник должен неожиданно. Если вы поймаете ее :

- на уровне 20 см, то вам 20 биологических лет
- на уровне 25 см – вам 30 лет
- 35 см - вам 40 лет
- 45 см – 60 лет.

Тест на гибкость

Встаньте прямо, слегка присядьте, согнув ноги в коленях, и наклонитесь.

- Если вы смогли положить на пол ладони – вам 20-30 лет,
- коснулись пальцами – 40 лет,
- дотянулись до голеней – 50 лет,
- достали только до колен – за 60.

Тест на способность удерживать баланс

Встаньте прямо, закройте глаза и поочередно постоитe на левой и правой ноге, подняв другую на 10 см.

- Устояли 30 секунд – биологический возраст 20 лет,
- 40-летние держат равновесие 20 секунд
- 50-летние - 15,
- 60-летние – 10 секунд и менее.

Для следующего испытания нужно измерить пульс. Затем быстро присядьте 30 раз. После упражнения еще раз послушайте пульс.

- Если он повысился на 10 ударов и меньше – ваш возраст 20 лет
- на 10-20 ударов – 30 лет
- 20-30 ударов – 40 лет
- 30-40 ударов – 50 лет
- Если более чем на 40 ударов, то вам 60 или больше.



Встаньте прямо, поднимите правую руку вверх и закиньте ее за спину.левой, снизу, постарайтесь достать до нее и сцепить руки в замок на уровне лопаток.

- Если получилось – биологический возраст 20 лет.
- Прикоснулись кончиками пальцев – 30 лет.
- Руки близко, но не касаются – 40 лет.
- Не смогли выполнить упражнение – вам за 60.

Тест на сексуальное влечение

Сколько раз в неделю или месяц вы думаете о сексуальном влечении и его реализуете?

- 7 раз в неделю – вам 20 лет
- 6 раз в месяц – 30 лет
- 4 раза в месяц – 40 лет
- 2 раза в месяц – 50 лет
- реже 1 раза в месяц – вам 60 и более.