



# Лекція №10

**Анатомо-фізіологічні, психічні характеристики:  
Емоційний, соціальний, духовний розвиток жінок  
і чоловіків у репродуктивний період.  
Статеве життя.**

# План:

1. Біологічні ритми, їхній вплив на основні показники стану дорослої людини
2. Фізичні, психічні та соціальні ознаки готовності до статевого життя та репродукції
3. Роль і значення статевого життя
4. Основні показники фізичного та психічного розвитку жінок та чоловіків у зрілому віці



**Біоритми** - періодичні зміни інтенсивності і характеру біологічних процесів, які самопідтримуються і самовідтворюються в будь-яких умовах.





**Біологічні  
ритми**

**Зовнішні**

**Внутрішні**

**Спричинені  
обертанням  
землі навколо  
сонця**

**Спричинені  
обертанням  
землі навколо  
власної осі**

**Спричинені  
обертанням  
місяця навколо  
землі**

**Спричинені  
ритмічністю  
фізіологічних  
процесів в  
організмі**

**Сезонні ритми,  
зміни пори  
року**

**Добові ритми**

**Припливно-  
відпливні  
ритми**

**Явища „  
біологічного  
годинника“**

**Біоритми характеризуються:**

**періодом** - тривалістю одного циклу коливань в одиницю часу;

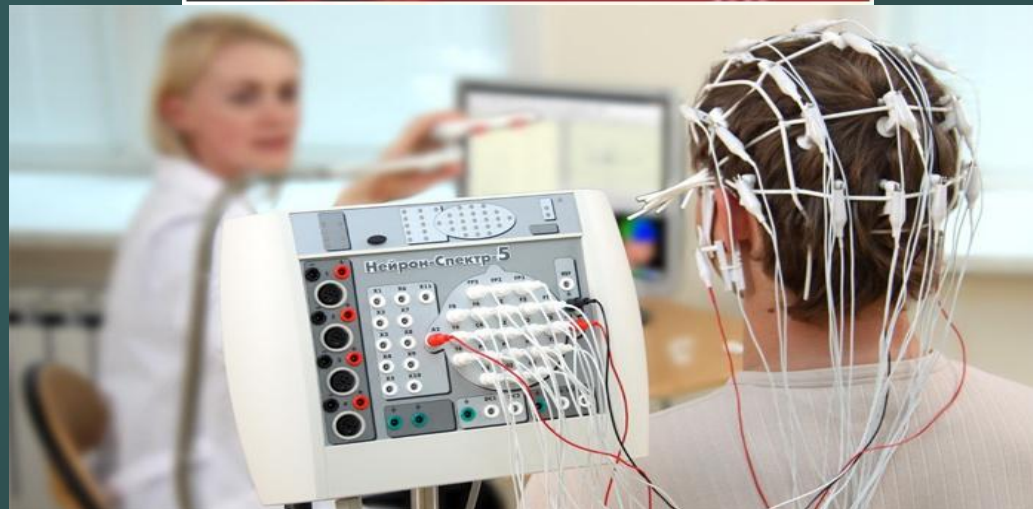
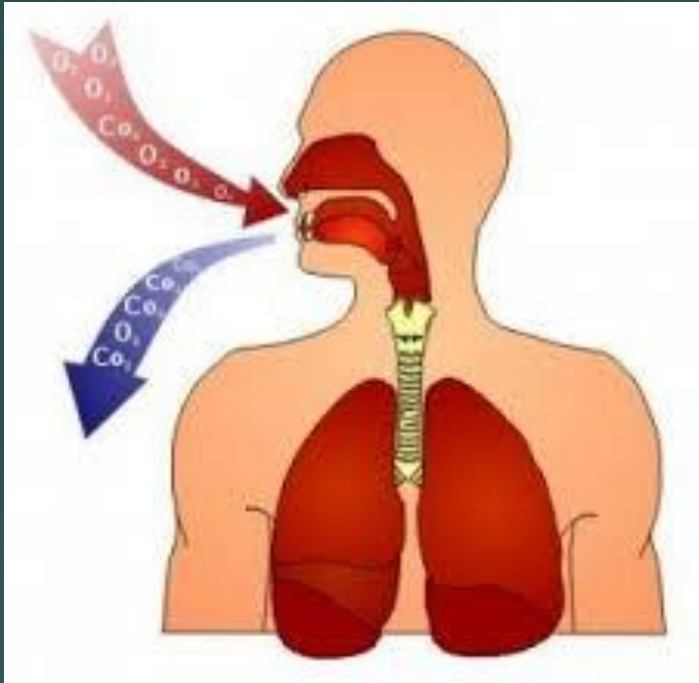
**частотою ритмів** - частотою періодичних процесів в одиниці часу;

**фазою** - частиною циклу, що вимірюється в частках періоду (початкова, кінцева тощо);

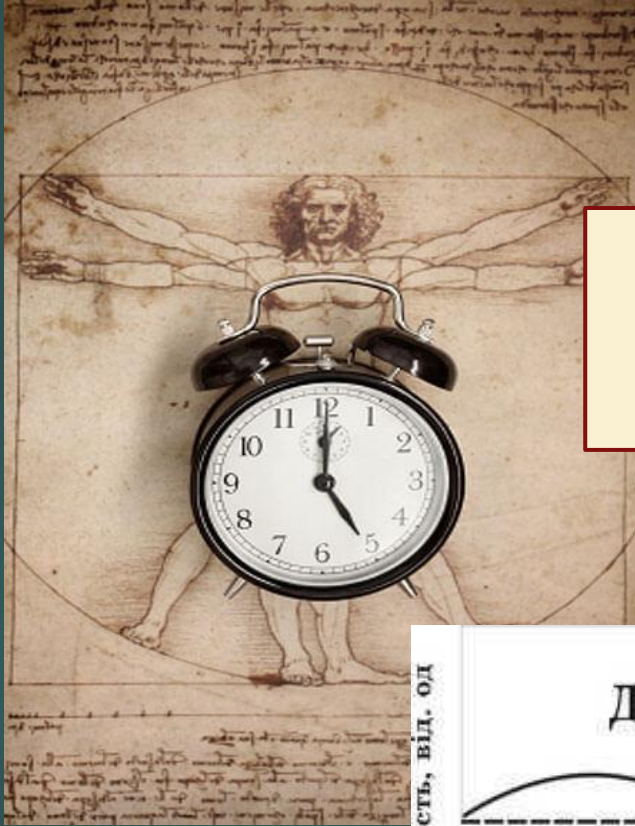
**амплітудою** - розмахом коливань між максимумом і мінімумом.



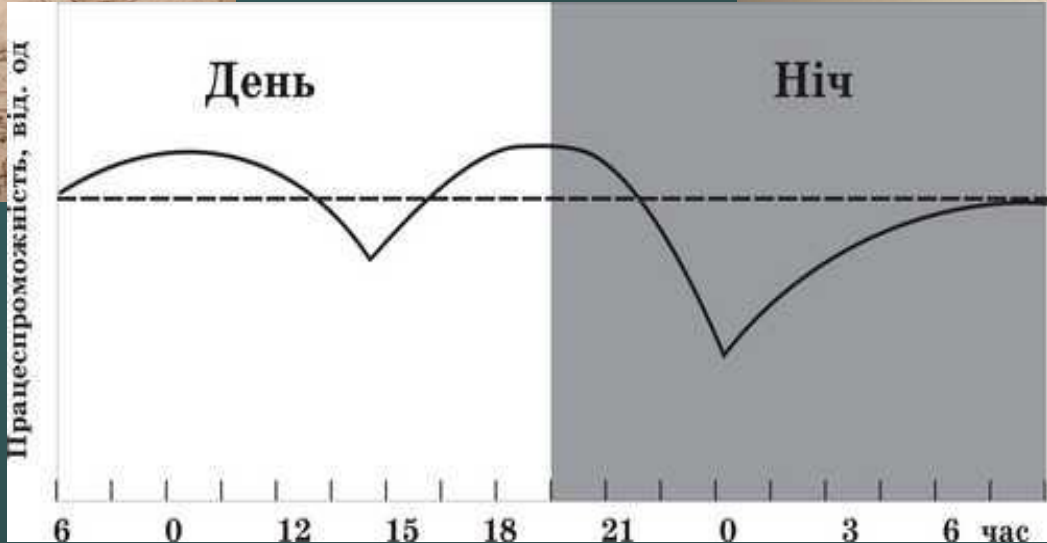
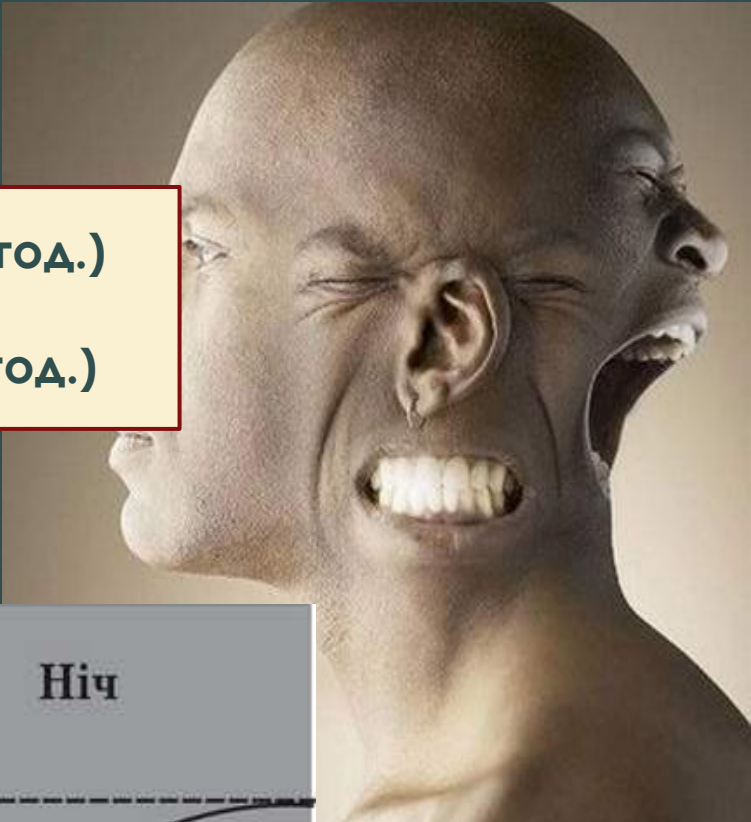
# Біоритми високої частоти



# Біоритми середньої частоти



Ультрадiанні(до 20 год.)  
Циркадiанні(20-28 год.)



# Хронотипи людей

жайворонки



сови;



голуби.





# Активність організму людини в добовому ритмі:

- печінка - з 1 до 3 год. ночі;
- легені - з 3 до 5 год. ранку;
- товстий кишечник - з 5 до 7 год. ранку;
- шлунок - з 7 до 9 год. ранку;
- селезінка та підшлункова залоза - з 9 до 11 год. ранку;
- серце - з 11 до 13 год. дня;
- тонкий кишечник - з 13 до 15 год. дня;
- сечовий міхур - з 15 до 17 год. дня;
- нирки - з 17 до 19 год. вечора;
- органи кровообігу, статеві органи - з 19 до 21 год. вечора;
- органи теплоутворення - з 21 до 23 год. ночі;
- жовчний міхур - з 23 до 1 год. ночі.



# Біоритми низької частоти

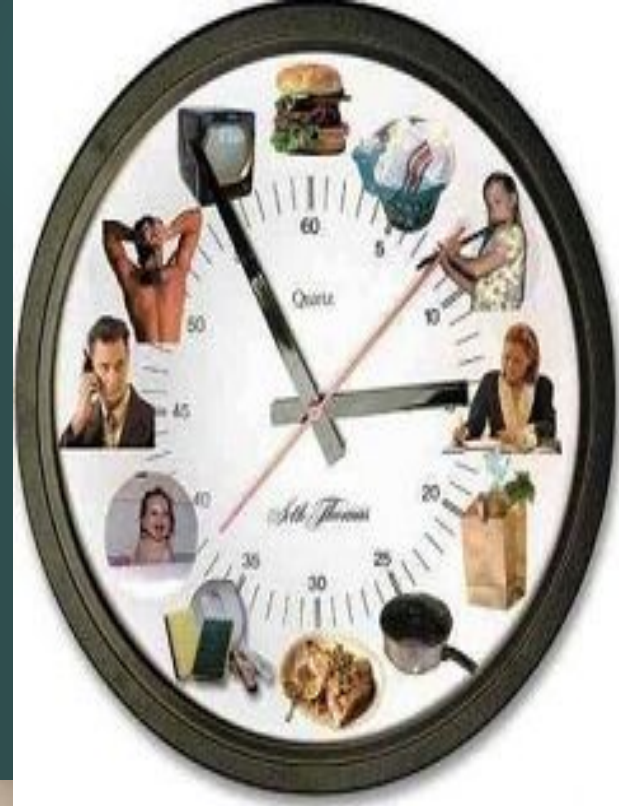
Від 6 днів до року

Мезоритми : тижневий  
Від 28 год -6 діб  
Макроритми :місячний  
річний



# Біологічне значення біоритмів

- ▶ оптимізація життєдіяльності організму
- ▶ відображення чинника часу
- ▶ регуляторна
- ▶ інтеграційна (об'єднувальна)



# Науки пов'язані з біоритмами

хрономедицина

хронотерапія

хронофармакологія

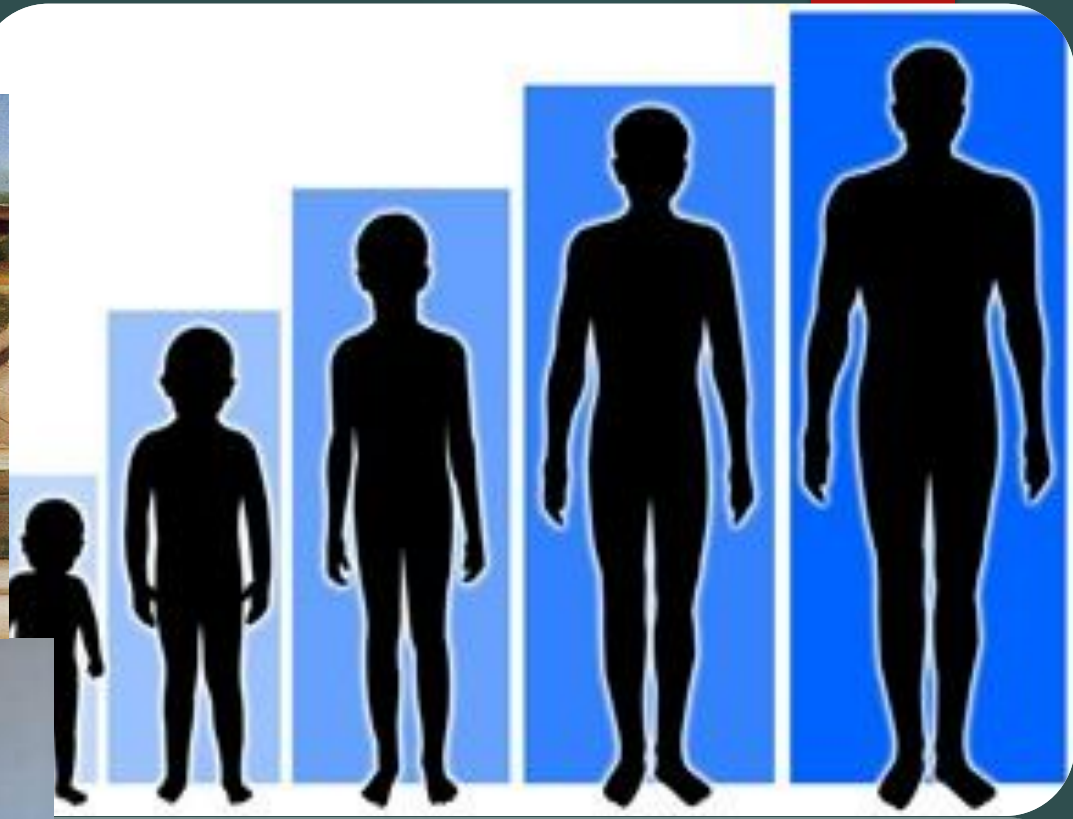
хронопрофілактика

хронодіагностика

хронопсія

хронопатологія

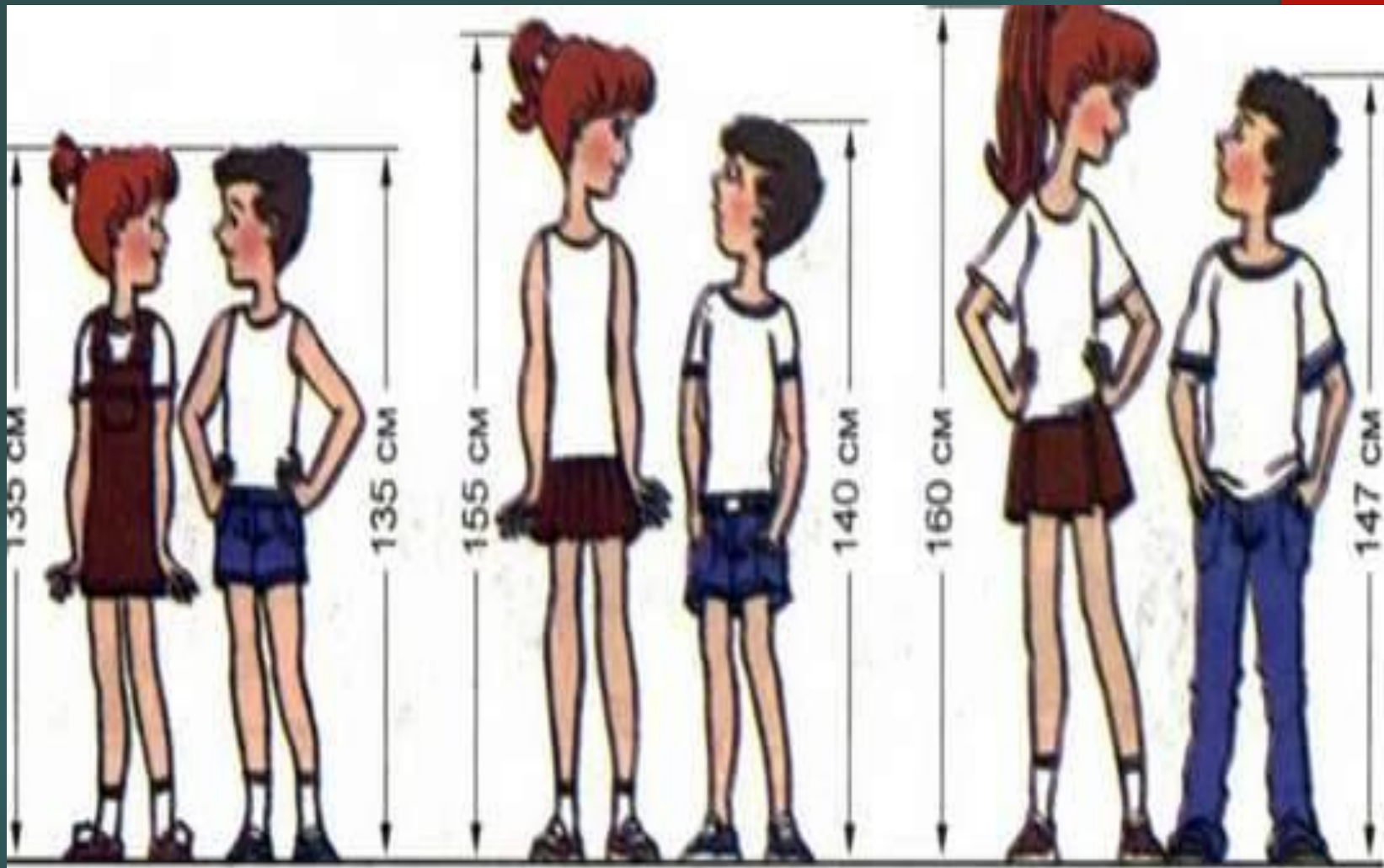
# Статевий розвиток



# Стадії статевого розвитку:

- I. Дитинство.
- II. Гіпофізарна
- III. Активізація гонад, прояв максимального стероїдогенезу
- IV. Остаточне формування статевої системи.





10 років

11 років

12 років



# Ознаки статевої зрілості в хлопці



- Поява вторинних статевих ознак
- Підвищується темп росту
- Збільшуються розміри статевого члена та яєчок
- Оволосіння на лобку, під пахвами, на обличчі
- Мутація голосу
- Активізація діяльності потових і сальних залоз
- Юнацьке акне
- Полюції



# Ознаки статевої зрілості дівчат

- Активний ріст кісток тазу
- Збільшення грудних залоз
- Ріст волосся на лобку і під пахвами
- Статеві органи збільшуються в розмірі
- З'являються менструації



# ЕТАПИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

**ПРЕНАТАЛЬНИЙ**

**ПАРАПУБЕРТАТНИЙ**

**ПРЕПУБЕРТАТНИЙ**

**ПУБЕРТАТНИЙ**

# Причини затримки статевого розвитку

Знижена маса тіла

Часті стреси

Церебральні порушення органічного характеру.

Порушення функції гіпоталамічних структур

Уповільнення „дорослішання центрів”, які продукують гонадотропні гормони.

**Статеве життя**— це сукупність соматичних, психічних і соціальних процесів, в основі яких лежить і за допомогою яких задовольняється статевий потяг.



**ОСНОВНА  
РОЛЬ-  
продовження  
роду**

# СІМ'Я

– це джерело любові, підтримки і щастя, продовження роду.

## ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї ВКЛЮЧАЄ:

(за визначенням ВООЗ)

- ▶ Вільний вибір кількості народжування дітей
- ▶ Запобігання небажаний вагітності
- ▶ Час народження дітей, залежно від віку і здоров'я батьків
- ▶ Профілактика першого абортів та інфікування хворобами, що передаються статевим шляхом



## ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї включає:

Проконсультуватися в центрах сім'ї

- ▶ Пройти обстеження (конс. Гінеколога, уролога, лабораторні дослідження)
- ▶ Припинити вживання протизаплідних таблеток за 2 місяці до вагітності
- ▶ Уникати дії токсинів
- ▶ Поліпшити харчування (зменшити чи відмінити вживання кави, чаю)
- ▶ Кинути шкідливі звички
- ▶ Припинити або звести до мінімуму вживання лікарських засобів
- ▶ Проконсультуватися в генетика при потребі



Шлюб — це добровільний, рівноправний союз між жінкою і чоловіком, спрямований на створення сім'ї

МОДЕЛІ ШЛЮБУ:

- ▶ Перша "Замкнута сім'я"
- ▶ Друга "Дуб і плющ"
- ▶ Третя "Сім'я борців"
- ▶ Четверта "Незалежних людей"
- ▶ П'ята "Шлюб соратників"





# Замкнута сім'я":

- ▶ Будується на ідеалізованих ідеях подружжя
- ▶ Переконавання подружжя про належність тільки один одному, що в сім'ї особистість не буде почуватися самотньою, що "ревнивість-гасло любові"
- ▶ Впевненість в тому, що завжди будуть разом, а конфлікти-згасання любові

**Переважає(над уявленнями):**  
відповідальність за сім'ю, дітей,  
працездатність

**Частий розрив** такого шлюбу через не збування мрій, ревність, що стала грубістю.



# «ДУБ І ПЛЮЩ»

- ▶ “Дуб”—влада над життям іншого, для якого він є опора
- ▶ “Плющ”—перекладає на плечі “дуба” вирішення всіх питань

Живуть добре при розподілі ролі за спільним бажанням.

Розлучаються: при відсутності почуттів, взаємодопомоги

(присутність дітей не перешкода)



# «Борці»

- ▶ Боротьба за право бути “володарем сім’ї”
- ▶ Конфлікти із-за дрібниць
- ▶ Ігнорування почуття іншого

Шлюб триває довго: при підкоренні одного із подружжя;

Розлучень мало: прив’язує відповідальність за виховання дітей



# “Незалежних людей »



- ▶ Збереження права особистої свободи
- ▶ Наявність, на їх погляд, нової сучасності моралі
- ▶ Шлюб по розрахунку
- ▶ Шлюб по домовленості батьків
- ▶ Шлюб триває довго: без почуттів, конфліктів, радощів, переважає-Турбота про дітей



# “Шлюб соратників”

- ▶ Взаємне Кохання
- ▶ Довіра, взаєморозуміння
- ▶ Взаємодопомога, взаємодоповнення
- ▶ Суперечки з істиною
- ▶ Висока відповідальність, турбота про дітей-формування їхньої особистості



# Клімактеричний період



# Клімактеричний період у жінок



# Клімактеричний синдром

- приливи крові до обличчя, шиї з почервонінням шкіри
- пітливість
- розумова втомлюваність
- безсоння, безпричинне занепокоєння
- Серцебиття
- головні болі та ін
- Можливі ознаки гірсутизму і вірилізації - вугри на шкірі обличчя і тулуба, ріст волосся за чоловічим типом, огрубіння голосу, зменшення молочних залоз.

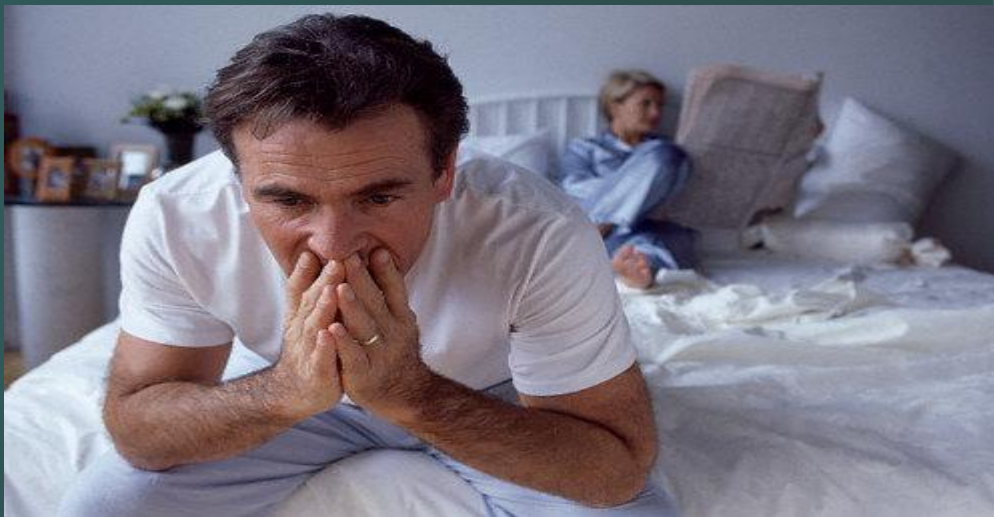




# Клімактеричний період у чоловіків



- головний біль
- посилене серцебиття,
- підвищений АТ
- задишка, припливи жару до голови,
- швидка стомлюваність,
- послаблення пам'яті,
- знижується розумова і фізична працездатність
- Іноді депресія.
- статеві порушення



**1. У якому віці завершується статеве дозрівання і організм стає здатним до репродукції**

- A. 10-12р
- B. 12-14р
- C. 20-25р
- D. 17-18р
- E. 25-30р

**3. Клімактеричний період у жінок починається у віці:**

- A. 30-45р
- B. 45-46р
- C. 40-45р
- D. 45-50р
- E. всі вище перелічені

**2. Найголовніша роль статевого життя полягає:**

- A. у реалізації сексуальних відносин між чоловіком і жінкою
- B. у духовному і фізичному задоволенні
- C. у продовженні людського роду
- D. у задоволенні статевої потреби
- E. у реалізації статевого інстинкту

**12. До яких біоритмів належать ЕЕГ, ЕКГ**

- A. ритм середньої частоти
- B. ритм високої частоти
- C. мезоритми
- D. макроритми
- E. мегаритми

Дякую за  
увагу

