Практическая работа №1. «Оценка состояния здоровья».

Цель :научиться оценивать функциональное состояние организма, используя субъективные и объективные показатели здоровья; выявить зависимость состояния здоровья от особенностей условий жизни и режима дня.

Ход работы.

1. Оцените психосоциальные условия жизни. Результаты наблюдений внесите табл. №!.
2. Подсчитайте сумму баллов по пунктам 1-7 табл. ,сделайте вывод о состоянии вашего организма: А) если сумма баллов равна +7-+5- высокий уровень здоровья; Б) если сумма баллов равна (+4-+3)- средний уровень здоровья; В) если сумма баллов равна (+2 и менее)- низкий уровень здоровья.
3. Ответьте на вопросы : влияют ли психосоциальные условия жизни на состояние вашего здоровья? (Проводить самооценку состояния здоровья необходимо ежедневно, в течение 1 недели).

Самооценка психосоциальных условий жизни за текущий день.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Исследуемые показатели | Результаты оценки  | Оценка в баллах |
|  1.Самочувствие | А) хорошее(ощущение бодрости, силы)Б) плохое ( слабость, усталость, вялость, раздражительность) | + 1 \_1  |
| 2. Настроение | А) приподнятое, Б) удовлетворительное,В) подавленное. | +10\_ 1- |
| 3.Аппетит | А) хороший,Б) плохой. | +1\_1 |
| 1. Умственная работоспособность
 | А) высокая,Б) средняя,В) низкая. | +10\_1 |
| 5.Частота сердечных сокращений ( ударов в минуту) | А) менее 75,Б) от 75 до 85,В) более 85. | +10\_1 |
| 6.Сон | А) дающий ощущение бодрости и отдыха.Б) поверхностный, с ночным просыпанием, | +1\_1 |
| 1. Болевые ощущения
 | А) отсутствовалиБ) присутствовали | +1\_1 |

 Сумма баллов :

 Состояния здоровья : высокий, средний, низкий уровень.

 Практическая работа №2»Антропометрические измерения».

Цель: определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным.

Оборудование: ростомер, напольные весы, сантиметровая лента.

 Ход работы.

1. Измерьте рост с помощью ростомера.
2. Измерьте окружность груди с помощью сантиметровой ленты.
3. Определите массу тела с помощью напольных весов.

Зафиксируйте данные и напишите вывод.