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. | +1  0  \_ 1  - |
| 3.Аппетит | А) хороший,  Б) плохой. | +1  \_1 |
| 1. Умственная работоспособность | А) высокая,  Б) средняя,  В) низкая. | +1  0  \_1 |
| 5.Частота сердечных сокращений ( ударов в минуту) | А) менее 75,  Б) от 75 до 85,  В) более 85. | +1  0  \_1 |
| 6.Сон | А) дающий ощущение бодрости и отдыха.  Б) поверхностный, с ночным просыпанием, | +1  \_1 |
| 1. Болевые ощущения | А) отсутствовали  Б) 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.