

# Практическая работа №1

## «Оценка состояния здоровья школьников»

---

- Цель: научиться оценивать функциональное состояние организма, используя объективные и субъективные показатели здоровья; на основании анализов результатов наблюдений выявить зависимость состояния здоровья от особенностей психосоциальных условий жизни и режима дня.



# Самооценка психосоциальных условий жизни и режима дня за текущий день

---



Функциональное состояние организма учащихся 6 «А» класса:

- Высокий уровень здоровья - 3 человека
  - Средний уровень здоровья - 5 человек
  - Низкий уровень здоровья - 15 человек
-

# Особенности психосоциальных условий жизни:

---



- Благоприятная – 16 человек
  - Неблагоприятная – 7 человек
-

## Оценка режима дня:

---



- ☐ Соответствует гигиеническим требованиям – 12 человек
  - ☐ Не соответствует – 11 человек
-

# Итоги практической работы № 1

---



- Высокий уровень здоровья - 24 %
  - Средний уровень здоровья - 28 %
  - Низкий уровень здоровья - 48 %
-

# Практическая работа №2

## «Определение влияния образа жизни на состояние здоровья»

---

Цель: провести самоанализ образа жизни и оценить его влияние на состояние здоровья.



# Самооценка факторов образа жизни, влияющих на здоровье

---

Факторы образа жизни	Оценка в баллах
1. Особенности питания	- 4
2. Физическая активность	+10
3. Закаливание	+20
4. Режим дня, правила труда и отдыха	+19
5. Особенности эмоционального состояния	+15
6. Жизненная позиция	+13
7. Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики)	-28
Сумма баллов:	45

---

Практическая работа №2  
Образ жизни, способствующий  
укреплению здоровья, - 26% учащихся;

---





Образ жизни, направленный на поддержание имеющегося уровня здоровья. Но не способствующий его укреплению, - 44% учащихся.



Образ жизни, направленный на разрушение здоровья, - 30% учащихся

---



# Выводы

- Так как у 70% учащихся средний уровень здоровья, а 30% ведут образ жизни, направленный на разрушение здоровья, считаем необходимым усилить пропаганду здорового образа жизни



# Практические рекомендации:

---

- 1. Ознакомить всех родителей и учащихся с результатами практических работ.
- 2. Обратиться к администрации школы с просьбой об организации в школе курса «Хореокоррекция», как природосообразную методологическую и технологическую систему воспитания здоровых детей.



Спасибо за внимание 😊  
Будьте здоровы!!!

---

