

*Урок – практическая работа:
« Самооценка текущего
состояния здоровья по
результатам анализа
объективных и субъективных
показателей.»*



*Подготовила учитель
биологии высшей категории
школы-лицей №8
для одарённых детей
города Павлодара
Синицына Ирина Юрьевна.*

*«То, что мы знаем – ограничено,
А то, что мы не знаем –
бесконечно».*

Лаплас

*Выполнение
теста.*

Ключи к вариантам ответов.

*Цель урока:
Оценить состояние своего
здоровья, используя
субъективные и объективные
показатели функционального
состояния организма.*

Состояние здоровья организма наиболее полно определяется при квалифицированном врачебном контроле. Однако, существенным дополнением к нему может быть самоконтроль текущего состояния здоровья, который позволяет своевременно выявлять имеющиеся отклонения.

Показатели здоровья.



Объективные:

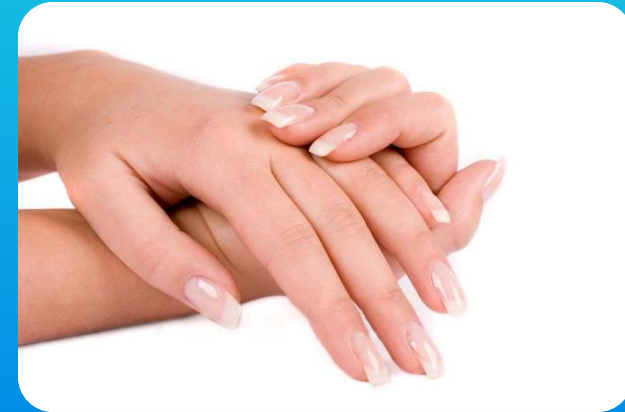
- 1. Морфологические (рост, масса тела);*
- 2. Функциональные (температура, ЧСС, ЖЁЛ и др.)*

Субъективные:

- 1. Самочувствие;*
- 2. Работоспособность;*
- 3. Аппетит;*
- 4. Сон;*
- 5. Настроение.*

1

Определение функционального состояния организма по состоянию кожных покровов и их образований (волос, ногтей).



Определение работоспособности.



COH.



Настроение.



Annemum.



| <i>Показатели функционального состояния организма.</i> | <i>Оценка в баллах.</i> |
|--------------------------------------------------------|-------------------------|
| <i>1. Состояние кожи.</i> | |
| <i>2. Состояние ногтей.</i> | |
| <i>3. Состояние волос.</i> | |
| <i>4. Самочувствие.</i> | |
| <i>5. Работоспособность умственная.</i> | |
| <i>6. Работоспособность физическая.</i> | |
| <i>7. Сон.</i> | |
| <i>8. Настроение.</i> | |
| <i>9. Аппетит.</i> | |
| <i>10. Состояние иммунитета.</i> | |
| <i>11. Адаптационные возможности.</i> | |
| <i>12. Масса тела.</i> | |
| <i>13. Сумма баллов.</i> | |

Проанализируйте полученные в результате проделанной работы баллы и выработайте для себя рекомендации по сохранению здоровья, если его показатели у Вас высокие, или по укреплению, если его показатели средние или низкие.