



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



Выполнение теста.

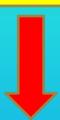
Ключи к вариантам ответов.



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. Морфологическ ие (рост, масса тела);
- 2. Функциональны е (температура, ЧСС, ЖЁЛ и др.)

Субъективные:

- 1. Самочувствие;
- 2. Работоспособност

6,

- 3. Annemum;
 - 4. Сон;
- 5. Настроение.

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







Определение работоспособности.





COH.



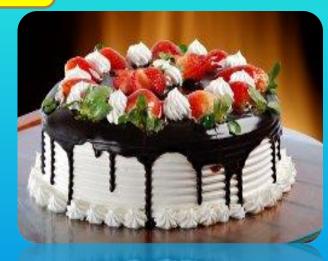
Настроение.





Annemum.







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

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.