

*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.*

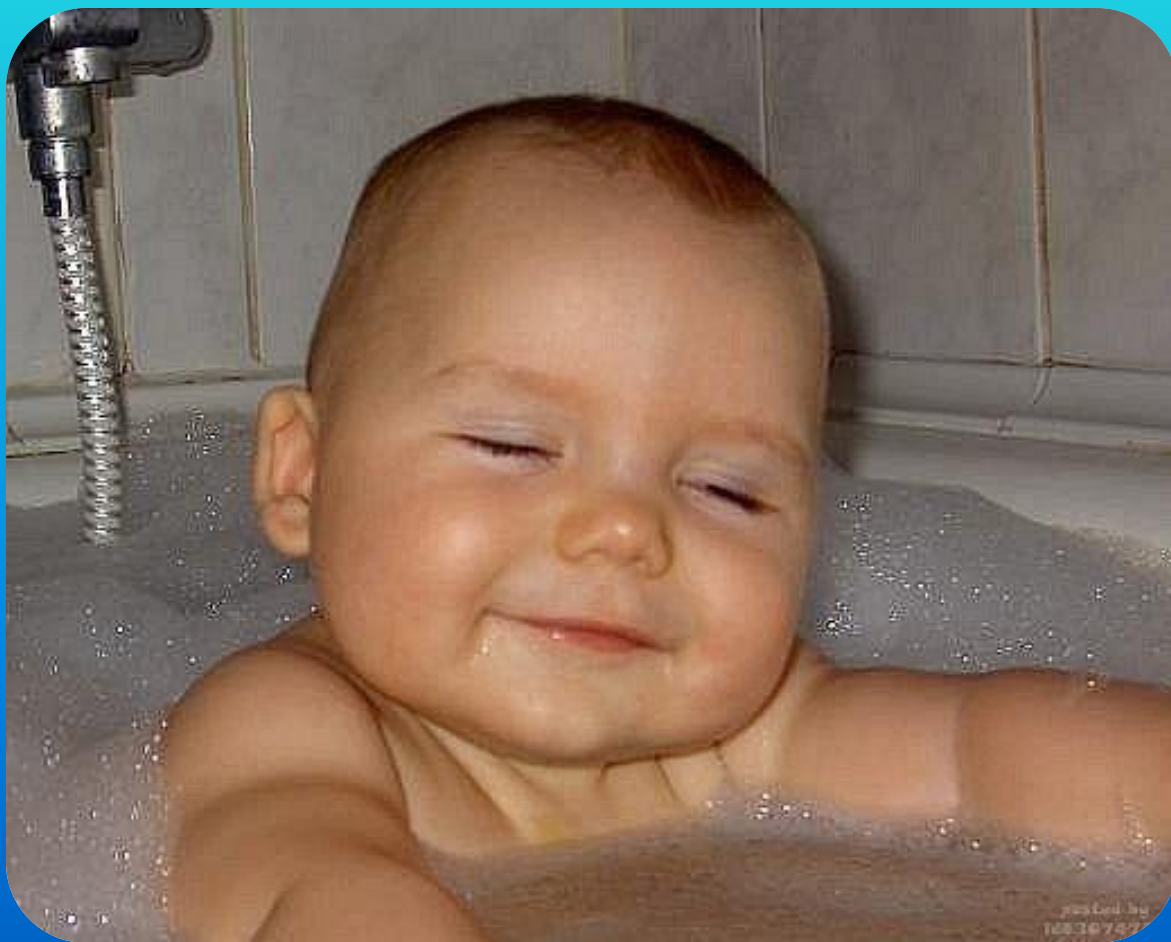


*COH.*





# *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.*