

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!!!

