

Общее знакомство с организмом человека

Самооценка текущего состояния
здоровья по результатам анализа
объективных и субъективных
показателей

Определение функционального состояния организма по состоянию кожных покровов и их образований



+1



-1

- В норме кожа должна быть гладкой, эластичной. Отсутствие шелушения, зуда, пигментных пятен говорит о хорошем ее состоянии. Язык должен быть влажным, розового цвета, без белого налета.

-1

- У здорового человека ногтевые пластинки гладкие, прозрачные, без каких-либо наслоений, утолщений, пятен другого цвета.



-1



+1

IKF.pl

Волосы

- Волосы должны быть гладкими, иметь естественный блеск, быстро расти у здорового человека.

+1



-1



Оценка самочувствия

- Если дома при выполнении домашнего задания, вы можете легко сосредоточиться, не отвлекаться на посторонние раздражители, пока не закончите работу и при этом не ощущаете сильной усталости – у вас высокая умственная работоспособность (+1 балл).



- Если вы с трудом заставляете себя сделать домашнее задание, часто отвлекаетесь, не можете собраться с мыслями, быстро устаете – у вас низкая умственная работоспособность (-1 балл).



Определение работоспособности

- Если вы ощущаете бодрость, достаточно сил для выполнения какой-либо работы, значит у вас хорошее самочувствие. Ставьте +1 балл.
- Если вы без особых причин часто испытываете усталость, выраженную слабость, угнетенное состояние – у вас плохое самочувствие (-1 балл).

Определите свою физическую работоспособность

- Присядьте 30 раз подряд. Отсутствие одышки указывает на нормальную физическую работоспособность и тренированность.
- Присутствие одышки говорит о низкой физической работоспособности и тренированности.

+1

-1



Сон

- Нормальный сон – это сон, наступающий вскоре после того, как человек лег спать, достаточно крепкий, дающий ощущение бодрости и отдыха
- Признаки плохого сна: длительное засыпание, раннее пробуждение, пробуждение среди ночи. Такой сон не дает ощущения бодрости и отдыха



+1



-1

Настроение

- Если вы жизнерадостны, увлечены какой-либо деятельностью, в любой жизненной ситуации надеетесь на лучшее, то для вас характерно приподнятое настроение



- Если вы часто испытываете отчаяние, скуку, печаль, страх в тяжелых жизненных ситуациях, то у вас подавленное настроение.



Аппетит

- Если у вас отменный аппетит, поставьте +1, если же нет - поставьте -1



Состояние иммунитета (субъективно)

- Если вы редко болеете, переносите заболевание легко без осложнений, быстро выздоравливаете, можете устоять перед болезнью даже во время массовых эпидемий, то у вас высокий иммунитет (+1 балл).
- Если вы болеете более двух раз в год, подвержены простудным заболеваниям при малейших изменениях погоды, процесс выздоровления долгий, то у вас низкий иммунитет (-1 балл).
- Если же вы не в ту, ни в другую категорию себя отнести не можете, то у вас ослабленный иммунитет (0 баллов).

Оценка адаптивных возможностей

- Если изменение погоды не отражается на вашем самочувствии, нет ощущения тяжести в теле, головной боли в ненастную погоду, если вы легко переносите поездки в любом виде транспорта, то можно предположить, что ваш организм легко и быстро приспосабливается и функционирует в соответствии с этими условиями (+1 балл).
- Если при изменении погоды вы чувствуете себя разбитым, ощущаете сонливость, головную боль, и вы к тому же плохо переносите поездки в транспорте (тошнота, рвота), то можно говорить о низких адапционных возможностях (-1 балл).

Оценка массы тела

Масса тела(кг)=[рост(см)-100]+5 кг

- Если ваша масса подходит под этот индекс, то поставьте в таблицу +1 балл. Если же масса тела избыточна или недостаточна, поставьте –1 балл.