

## Практическое занятие № 2



**Оценка текущего состояния  
здоровья  
по результатам анализа  
субъективных показателей.**

# Субъективные показатели



самочувствие



настроение



работоспособность



аппетит



сон

# ТАБЛИЦА

## А

	<b>Показатели функционального состояния организма</b>	<b>Оценка в баллах</b>
<b>1</b>	<b>Состояние кожи</b>	
<b>2</b>	<b>Состояние ногтей</b>	
<b>3</b>	<b>Состояние волос</b>	
<b>4</b>	<b>Самочувствие</b>	
<b>5</b>	<b>Умственная работоспособность</b>	
<b>6</b>	<b>Физическая работоспособность</b>	
<b>7</b>	<b>Сон</b>	
<b>8</b>	<b>Настроение</b>	
<b>9</b>	<b>Аппетит</b>	
<b>10</b>	<b>Состояние иммунитета</b>	
<b>11</b>	<b>Адаптивные возможности</b>	
<b>12</b>	<b>Масса тела</b>	



## Определение функционального состояния организма по состоянию кожных покровов.

- Осмотрите свои кожные покровы и язык. 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.
- Если это соответствует вашим показателям, то поставьте в таблицу в соответствующую колонку +1 балл.
- Если кожа у вас сухая, шелушится на некоторых участках, ощущается зуд, а язык сухой и с белым налетом, то поставьте в таблицу –1 балл.



## Определение функционального состояния организма по состоянию ногтей.

- Рассмотрите ваши ногти. У здорового человека ногтевые пластинки гладкие, прозрачные, без каких-либо наслоений, утолщений, пятен другого цвета.
- Если ваши ногти соответствуют этой норме, то в таблицу в определенную колонку ставят +1 балл.
- Если ногти ломкие, слоятся, имеют пятна другого цвета, утолщения, то можно говорить о некоторых функциональных нарушениях в вашем организме. Ставьте в таблицу –1 балл.

# Определение функционального состояния организма по состоянию ВОЛОС.



- Рассмотрите свои волосы
- Они должны быть гладкими, иметь естественный блеск, быстро расти у здорового человека.
- Если эта характеристика подходит для ваших волос, то в таблицу в соответствующую колонку ставьте +1 балл.
- Если волосы ломкие, тусклые, с секущимися концами, медленно растут, обильно выпадают, много перхоти, то можно говорить о заболевании кожи головы или общем заболевании и ослаблении организма. Ставьте в таблицу –1 балл.

# Оценка самочувствия

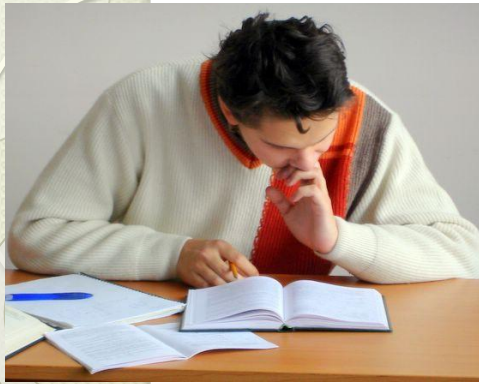


- Самочувствие отражает уровень духовных и физических сил человека, состояние его ЦНС. Это субъективное ощущение состояния организма человека и, главным образом, его нервной системы.
- Если вы ощущаете бодрость, достаточно сил для выполнения какой-либо работы, значит у вас хорошее самочувствие. Ставьте в таблицу +1 балл.
- Если вы без особых причин часто испытываете усталость, выраженную слабость, угнетенное состояние – у вас плохое самочувствие (-1 балл).

# Определение работоспособности

- Отмечается, что работоспособность отражает состояние здоровья в целом и степень физического развития.
- Это способность человека выполнять максимальное количество работы за счет значительной активности либо нервно-мышечной, либо нервно-психической системы на протяжении заданного времени с определенной эффективностью.

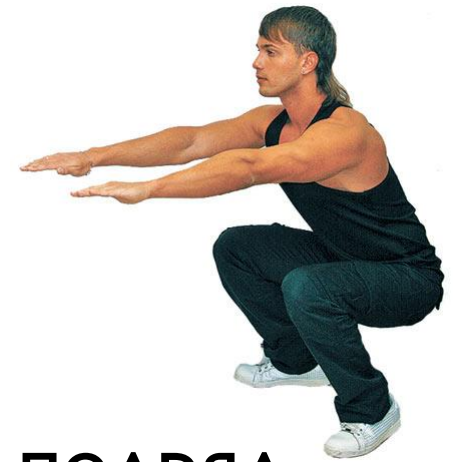




# Умственная работоспособность.

- Высокая умственная работоспособность характеризуется высокой устойчивостью и концентрацией внимания, большим объемом внимания, высокой производительностью труда.
- 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).

# Физическая работоспособность.



- Для этого в среднем темпе, без остановок присядьте 30 раз подряд. Отсутствие одышки указывает на нормальную физическую работоспособность и тренированность. Поставьте в таблицу + 1 балл.
- Присутствие одышки говорит о низкой физической работоспособности и тренированности. Поставьте в таблицу - 1 балл.



# Сон

- Сон – это жизненно необходимое, периодически наступающее функциональное состояние, занимающее 1/3 жизни человека, одно из главных средств восстановления работоспособности. Во сне идет накопление энергетических запасов, необходимых для поддержания обмена веществ.



«Индикатором» состояния здоровья и переносимости выполняемой нагрузки является сон.

- **Нормальный сон** – это сон, наступающий вскоре после того, как человек лег спать, достаточно крепкий, дающий ощущение бодрости и отдыха (+1 балл).
- **Признаки плохого сна:** длительное засыпание, раннее пробуждение, пробуждение среди ночи. Такой сон не дает ощущения бодрости и отдыха (-1 балл).



# Настроение



- Настроение – это психоэмоциональное состояние, один из субъективных показателей функционального состояния организма, особый вид чувствительного восприятия окружающей среды через функциональные структуры ЦНС.



## Какое настроение для вас обычно характерно?

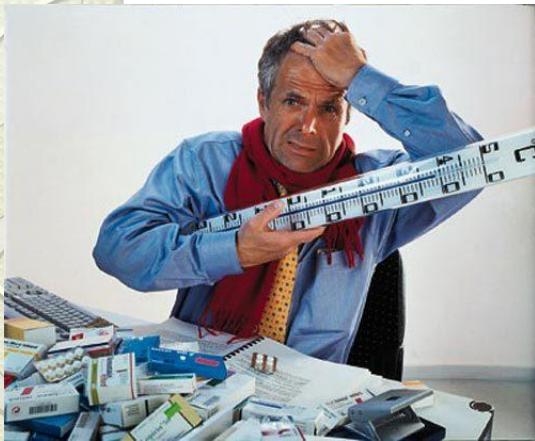
- Если вы жизнерадостны, увлечены какой-либо деятельностью, в любой жизненной ситуации надеетесь на лучшее, то для вас характерно приподнятое настроение (+1 балл).
- Если вы часто испытываете отчаяние, скуку, печаль, страх в тяжелых жизненных ситуациях, то у вас подавленное настроение. Поставьте в таблицу -1 балл.

# Аппетит



- Аппетит – один из признаков нормальной жизнедеятельности вашего организма.
- Если у вас отменный аппетит, то поставьте в таблицу +1 балл, если же нет - поставьте в таблицу -1 балл

# Состояние иммунитета (субъективно)



- Основные показатели здоровья – высокий иммунитет и способность адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды.

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



- Для контроля массы тела удобно использовать индекс Брока:
- **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.
- Это говорит о нарушении функционального состояния различных систем органов, обмена веществ, неправильном образе жизни.

Подсчитайте общую сумму баллов.

**А). Сумма баллов от +10 до +12 – высокий уровень здоровья**

**Б). Сумма баллов от +6 до +9 – средний уровень здоровья**

**В). Сумма баллов от +5 и меньше – низкий уровень здоровья**