

Дата: 01.11.2022

Урок: основи здоров'я

Клас: 9-А

Вчитель: Андрєєва Ж.В.

Тема: **«Оцінка рівня фізичного здоров'я. Фізичне здоров'я»**

Практичне завдання: Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я

1. Перейдіть за [посиланням](#). Прочитайте інформацію на с. 44—46 (П.5) і виміряйте показники (Т1–Т7).
2. За допомогою табл. 4 (с. 46) підрахуйте бали.
3. Оцініть свій результат (с. 47).
4. Зробіть відповідні висновки.

Для оцінки фізичного здоров'я використовують десятки параметрів. Існують також методи експрес-оцінки фізичного здоров'я, головною перевагою яких є отримання швидких результатів. Деякі показники способу життя людини є точними індикаторами стану її здоров'я. Це стаж оздоровчих тренувань і показники тренуваності та співвідношення зросту і маси тіла. Ці показники свідчать про рівень рухової активності та харчові звички людини.

Якщо результати експрес-оцінки фізичного здоров'я виявились низькими, треба терміново пройти повне медичне обстеження і виконувати всі настанови лікаря.

Результати ви можете надсилати на HUMAN або на електронну адресу zhannaandreeva95@ukr.net!