***Дата: 21.10.2022***

***Урок: основи здоров’я***

***Клас: 9-Б***

***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](https://pidruchnyk.com.ua/1021-zdorovya-beh-9-klas-2017.html). 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 тренованості 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](mailto:zhannaandreeva95@ukr.net)!