

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФК И СПОРТА

ЗАДАНИЕ ДО 31.10.2020

Преподаватель: Чайка Андрей Владимирович

+7978-023-61-57

andrew.chajka@yandex.ru

<https://vk.com/andrewchajka>

Практическая работа № 4

Тема: «Здоровый образ жизни».

Цель: Оценить соблюдение правил здорового образа жизни.

Оборудование: учебная литература.

Инструкция для обучающихся:

Запишите в тетрадь правила здорового образа жизни. Проанализируйте, какие правила вы выполняете, а какие – нет. Объясните почему. При выполнении задания можно опираться на следующие вопросы:

1. Общая самооценка здоровья:

- Хорошее
- Удовлетворительное
- Плохое

2. Предъявляемые жалобы в настоящее время

- Усталость
- Раздражительность
- Нарушение сна
- Плохой аппетит
- Частая головная боль
- Другие жалобы

3. Какие имеются заболевания

- Нарушения зрения
- Сколиоз
- Нервные расстройства

4. Характеристика соматоскопических показателей

- Состояние кожи (нормальная, сухая, жирная, угревая сыпь)
- Состояние волос (нормальные сухие, жирные)
- Состояние ногтей (нормальные, ломкие)
- Состояние зубов

5. Вредные привычки

- Курение
- Употребления алкоголя
- Отношение к наркотическим веществам

6. Двигательная активность

- Занятие физической культурой, спортом
- Выполнение домашней работы
- Активный отдых на природе
- Двигательная активность

7. Характеристики питания

- Сколько раз в день питаетесь
- Включаете ли в ежедневный рацион овощи, фрукты, молочные продукты
- Используете ли пищевые добавки, поливитамины
- Рационально ли вы питаетесь

8. Соблюдаете ли вы гигиену сна?

9. Что можно сделать, когда тебе грустно или скучно?

10. Ваш уровень медицинской грамотности и активности:

- Интересуетесь ли вопросами формирования и укрепления здоровья
- Умеете ли оказать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях, травмах
- Знаете ли вопросы профилактики основных инфекционных заболеваний
- Посещаете ли врачей с профилактической целью (окулиста, гинеколога, стоматолога и др.), регулярно, не регулярно или не посещаете.

При подготовке к проверке освоения дисциплины Вы можете воспользоваться литературными источниками:

1. Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Е. А. Багнетова. – Сургут: СурГПУ, 2017. – 268 с.
2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [учебник] / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М: Академия, 2013. – 314 с.
3. Макарова, Г. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности / Г. А. Макарова, П. В. Нефедов. – М.: Советский спорт, 2015. – 512 с.
4. Маргазин, В. А. Гигиена физической культуры и спорта / В. А. Маргазин, О. Н. Семенова, Е. Е. Ачкасов. – СПб: СпецЛит, 2013. – 255 с.
5. Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности / С. А. Полиевский. – СПб: Академия, 2015. – 272 с.