

Отзыв

на внеклассное мероприятие «Основные критерии показателей здоровья»
преподавателя Остапенко Олеси Андреевны

Мероприятие направлено на проведение профилактической работы по формированию здорового образа жизни.

Основными задачами занятия являются:

1. ознакомление с методикой определения субъективной оценки образа жизни;
2. определение показателей здорового образа жизни;
3. анализ полученных результатов;
4. обобщение материала о влиянии различных факторов на показатели здоровья.

Показатели критериев здоровья зависят от образа жизни, питания, условий работы, наличия болезней и ряда других факторов. Для охвата всего спектра причин, влияющих на здоровье, обучающимся на основе методической разработки предлагается ознакомиться с методикой определения субъективной оценки образа жизни; проанализировать основные критерии здоровья, которые непосредственно влияют в данный момент на состояние анкетированного. В процессе работы с листами самоанализа и обобщением нового материала участникам занятия необходимо сделать индивидуальные выводы, позволяющие выстроить оптимальный образ жизни, скорректировать режим дня, отказаться от негативных привычек.

Используемая на занятии методика оценки образа жизни помогает акцентировать внимание на различных аспектах показателей здоровья, оказывающих наибольшее влияние на качество жизни, а также полезна для приобретения практического навыка самообследования, активизации профилактического направления в физическом воспитании, режиме труда и отдыха, питания.



преподаватель высшей категории
Г.В. Говаренко И.В. 29.08.2023