

Отзыв

на внеклассное мероприятие «Определение и критерии биологического
возраста» преподавателя Остапенко Олеси Андреевны

Мероприятие направлено на ознакомление и расширение базовой информации о понятии «возраст», его видах и критериях.

Основными задачами занятия являются:

1. определение показателей, характеризующих биологический возраст;
2. анализ полученных результатов;
3. обобщение изученного материала о влиянии разных факторов на рост, развитие, старение.

Биологический возраст, помимо наследственности, в большой степени зависит от условий среды и образа жизни. Оценка состояния здоровья методом определения биологического возраста отражает влияние на организм, прежде всего внешних условий и наличие (отсутствие) патологических изменений.

В процессе занятия обучающимся предлагается заполнить таблицу с индивидуальными физиологическими показателями; ответить на вопросы анкеты «Индекс самооценки здоровья» и провести расчеты по специально подобранным формулам, отображающим показатели реального биологического возраста.

В завершении данные анализируются для подбора и коррекции оптимального режима дня и образа жизни. Обучающиеся активно вовлекаются в процесс занятия, исследуя особенности своего организма и критерии возраста.

Предложенный метод исследования, полезен в плане приобретения практического навыка самообследования, активизации профилактического направления в физическом воспитании и улучшения уровня здоровья и качества жизни современного человека

Председатель МК общеобразовательной деятельности, преподаватель биологии
Глору



29.08.2023