

Соликамский государственный педагогический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего профессионального образования
«Пермский государственный национальный исследовательский
университет»

Н. Ю. Сугрובה

**Методические рекомендации
к составлению
«Паспорта здоровья»**

Пособие для студентов педагогических вузов

Соликамск
СГПИ
2014

УДК 796
ББК 75
С 89

Рецензенты: Л. В. Чугайнова, кандидат биологических наук, доцент кафедры медико-биологических дисциплин и физического воспитания СГПИ (филиала) ФГБОУ ВПО «Пермский государственный национальный исследовательский университет»; М. А. Картавых, доктор педагогических наук, профессор кафедры физиологии и безопасности жизнедеятельности человека ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина».

Сугрובה, Н. Ю.

С 89 Методические рекомендации к составлению «Паспорта здоровья» [Текст]: пособие для студентов педагогических вузов / составитель Н. Ю. Сугрובה. – Соликамск: РИО СГПИ (филиал) ПГНИУ, 2014. – 51 с.

Методические рекомендации по составлению индивидуального паспорта здоровья предназначены для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки педагогического вуза.

Целью пособия является обучение студентов методам комплексной оценки индивидуального здоровья и помощь в создании индивидуального маршрута оздоровления.

Методические рекомендации включают комплекс общепринятых методик для оценки физического развития (уровня физического состояния, физической активности и т.д.) и здоровья человека (коэффициента здоровья, состояния дыхательной, сердечно-сосудистой систем и т.п.), а также для определения уровня стресса, оценки адекватности питания и т.п.

Методические рекомендации представляют интерес не только для студентов, но и для всех тех, кто внимательно и ответственно относится к собственному здоровью.

УДК 796
ББК 75

Рекомендовано к изданию решением редакционно-издательского совета СГПИ от 05.02.2014 г. Протокол № 62.

© Н. Ю. Сугрובה, 2014
 © Соликамский государственный педагогический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «ПГНИУ», 2014

Содержание

Введение	4
Оценка соматического здоровья	7
Паспорт здоровья (Результат оценки индивидуального здоровья)	20
Приложение 1. Анкета «Что я выбираю?»	25
Приложение 2. Познай людей и самого себя. Оценка образа жизни	28
Приложение 3. Анкета по оценке адекватности питания	38
Приложение 4. Рассчитай свою продолжительность жизни	43
Приложение 5. Определение хронобиологического типа (хронобиотипа)	45
Список литературы	50