



Вмілість	Особисте здоров'я – II проба
Рівень	2 проба
Дата початку здачі	
Дата завершення	
Прізвище, Ім'я	

Вимоги до здобувача вмілості

<input type="checkbox"/>	Виконай наступне:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Перед здачею вмілості пройди медогляд. Опиши обстеження. Розкажи, які питання лікар ставив про твоє здоров'я. Розкажи, які рекомендації щодо стану здоров'я дав тобі лікар, якщо вони є і що ти зробив згідно з цими рекомендаціями. Поясни наступне:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	· Чому важливі фізичні іспити	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	· Чому профілактичні звички (щоденний прорух) відіграють важливу роль у підтримці доброго здоров'я і як вживання тютюнових виробів, алкоголю та інших шкідливих речовин може негативно вплинути на наш фізичний стан	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	· Хвороби, які можна попередити, і як це зробити	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	· Назви симптоми при яких одразу необхідно звертатись до лікаря	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	· Фактори ризику для молоді, які впливають на стан серцево-судинної системи у зрілому віці	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Пройди стоматологічне обстеження. Розкажи, як доглядати за зубами	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Поясни виховнику усно або у письмовій формі, що для тебе означає особисте здоров'я, в тому числі:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Складові особистого здоров'я	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Чому ці складові важливі	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Що означає бути психічно здоровим	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Що означає бути фізично здоровим і підтягнутим	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Що означає бути соціально здоровим. Обговори свою діяльність у галузі соціального здоров'я	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Що ти можеш зробити, щоб запобігти соціальним, емоційним або психічним проблемам?	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Дай відповіді і обговори такі питання:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Чи ти здоровий і чи немає в тебе хвороб (вілкових)? Чи ти живеш так, що ризик попереджуваних захворювань зводиться до мінімуму?	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Чи маєш ти всі щеплення?	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Чи розумієш сенс поживної дієти (здорового харчування) і чому це важливо для тебе? Чи включає твоя дієта продукти всіх харчових груп?	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Чи твоя вага і форма тіла є такими, як ти хочеш; як їх змінити безпечно через вправи, дієти і спосіб життя?	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Чи виконуєш ти повсякденну роботу без помітного зусилля? Чи у тебе є додаткова енергія для інших видів діяльності?	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Чи немає у тебе шкідливих звичок, пов'язаних із поганим харчуванням, вживанням алкоголю, тютюну, наркотиків та іншого, що може бути шкідливими для твого здоров'я?	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Чи ти практикуєш регулярно програми фізичних вправ або рекреаційну активність?	Місце для дати та підпису інструктора

<input type="checkbox"/>	- Чи ти добре спиш вночі і прокидаєшся з почуттям готовності почати новий день?	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Чи ти активний у своїй релігійній організації і чи береш участь в її діяльності?	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Чи проводиш ти час із сім'єю і друзями в соціальних заходах та рекреаційній активності?	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Чи підтримуєш сімейну активність і чи прикладаєш зусилля для підтримки хорошого сімейного життя?	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Поясни наступне про фітнес:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Які є компоненти фітнесу?	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Які твої сильні і слабкі компоненти фітнесу?	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Необхідність балансу чотирьох компонентів фітнесу	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Яке відношення фітнес має до пластового закону?	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Поясни наступне про харчування:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Важливість правильного харчування	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Що для тебе означає добре поїсти?	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Як добре харчування пов'язане з іншими компонентами особистого здоров'я?	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Назви три основні елементи програми для скидання жирової маси	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Склади одноденний раціон здорового харчування (сніданок, обід, вечеря), вкажи продукти їх масу та енергетичну цінність \	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Перед тим як виконувати вимоги 7 і 8, виконай нормативи з аеробних вправ, вправу на гнучкість і силу. Запиши результати і визнач ті вправи, результат яких хотів би бачити кращим	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Аеробні вправи:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Пробіжи/пройди далеко і швидко, наскільки можеш за 9 хв	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	АБО	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Пробіжи/пройди 1 кілометр настільки швидко, наскільки можеш	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Вправа на гнучкість:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Виконай 4 повтори вправи на гнучкість і запиши останній результат	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Вправи на силу:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Виконай підйом тіла з положення лежачи і відтискання або підтягування. Можеш також виконати всі три вправи для кращого розуміння своєї фізичної сили:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Підйом тіла з положення лежачи. Запиши кількість присідань, виконаних за 1 хв	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Підтягування. Запиши кількість підтягувань, виконаних за 1 хв	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Відтискання. Запиши кількість відтискань, виконаних за 1 хв	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Не забувай про правильність виконання вправ	Місце для дати та підпису інструктора

<input type="checkbox"/>	Розрахунок рекомендованих параметрів тіла (визначення індексу маси тіла (ІМТ))	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- визнач індекс маси свого тіла ($ІМТ = \frac{\text{вага(кг)}}{\text{ріст(м)}^2}$)	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Склади комплексну програму тренувань на 12 тижнів, використовуючи результати своїх фізичних тестів. Переконайся, що твоя програма включає в себе вправи на витривалість, інтенсивність і розтяжки. Перед початком виконання програми узгодь її з батьками, виховником і вчителем фізкультури	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Виконай свою програму, описану у пункті 7. Веди щоденник своєї програми, де записуй всі результати (дистанції забігів, плавання, їзди на велосипеді, кількість повторів і т.п.). Повторюй аеробні вправи, силові і вправу на гнучкість кожні 2 тижні під час виконання програми і записуй результати. Після 12-го тижня повтори всі вправи, запиши результати і покажи наскільки вони покращились. Також повторно визнач ІМТ. Обговори на сходинах значення і користь твого досвіду і розкажи свої довгострокові плани щодо своєї фізичної форми	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Виконай ОДНЕ з наступного:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Дізнайся про три кар'єрні можливості, пов'язані з особистим здоров'ям. Вибери одну і з'ясуй необхідну для цієї професії освіту, навчання і досвід. Обговори це зі своїм виховником і поясни чому ця професія може тебе зацікавити	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	- Візьми інтерв'ю у людини, яка працює в галузі особистого здоров'я, дізнайся де вона вчилась, які додаткові курси чи тренінги проходила і які перспективи цього напрямку	Місце для дати та підпису інструктора