

Дослідницький практикум №1

Тема. Самоспостереження за співвідношенням ваги і росту тіла.

Мета: дослідити відповідність зросту та ваги тіла для збалансованого харчування.

Обладнання: ростомір, медичні ваги.

Хід роботи:

I. Визначення росту – масового показника.

1. Станьте (без взуття) до ростоміру так, щоб торкались до вимірювальної планки трьома точками: на рівні п'ят, сідничних м'язів, лопаток. Голову тримайте рівно. Відмітьте зріст з точністю до 0,5 см.
2. Зважте себе на медичних вагах.
3. Визначте свій **масо – ростовий індекс**. Для цього масу свого тіла у грамах поділіть на зріст у сантиметрах. Кожному сантиметру зросту у **хлопчиків має відповідати 350 – 400 г. У дівчаток 375 – 425 г.** Якщо цифри менші, то це говорить про недостатню масу, якщо більші про її надлишок.
4. **Росто – масовий показник** (у кг) визначають відніманням від зросту цифри **100 при рості 155 – 164 см.** А при рості **165 – 185 см віднімають цифру 110.** відхилення від середніх величин росто – масового показника свідчить про збільшення чи зменшення маси завдяки зміни маси м'язів або жирових відкладень

Заповни таблицю росто-масового індексу та росто – масового показника.

№ п/п	показники	як визначали	параметри вимірів
1	зріст		см
2	вага		кг
3	масо – ростовий індекс		г нормальний, недостатній, більший (потрібне написати)
4	росто – масовий показник		кг нормальний, недостатній, більший (потрібне написати)

Висновок:

1. З яких причин маса тіла не відповідає зросту?

2. Як можна скорегувати цей показник?