

Прізвище, ім'я, клас \_\_\_\_\_

Тема. Харчування та обмін речовин.

**Дослідницький практикум №1.**

Тема: Самоспостереження за співвідношенням ваги і росту тіла.

**Мета:** навчитися проводити антропометричні вимірювання власного тіла; застосовувати антропометричні показники для обчислення індексів, що характеризують індивідуальний фізичний розвиток.

**Обладнання:** ростомір, ваги, калькулятор.

Хід роботи

1. Визначити та записати в таблицю свій зріст, масу тіла .
2. Розрахувати масо-ростовий індекс.

**Масо-ростовий індекс** визначають діленням маси тіла в грамах на зріст у сантиметрах.

Значення твого масо-ростового індексу - \_\_\_\_\_

Середніми показниками вважають:

для підлітків і юнаків — 300–325 г/см,

для дівчат — 300–325 г/см,

для дорослих — 350–400 г/см.

Заповнити таблицю

| № з/п | Показник      | Зріст, см | Маса, кг |
|-------|---------------|-----------|----------|
| 1     | Своє значення |           |          |

Висновок:

1. Яке значення мають антропометричні дослідження власного тіла?

---

---

---