|  |
| --- |
| 4.6 СОЗДАТЬ форму"33. BMI калькулятор” |
| Создать форму как описано в "33.BMI калькулятор "в презентации.  Эта форма позволяет пользователю определить их BMI индекс на основе их веса и роста.  BMI обозначает индекс массы тела. Он используется, чтобы дать вам представление о том, является ли Ваш вес- избыточным или идеальным для вашего роста. Это полезно знать, потому что если ваш вес увеличивается или уменьшается за пределами идеального диапазона, у вас повышается риск заболеть.  Расчетный индекс BMI будет отображаться на шкале, как показано в презентации, положение стрелки над шкалой должно показать, в какой категории пользователь находится в (недостаточный вес, здоровый вес, избыточный вес или ожирение).  Значок человека над шкалой должен изменяться в зависимости от категории, к которой относится пользователь (недостаточный вес, здоровый вес, избыточный вес или ожирение) и соответствующая надпись в значке должна отображаться.  Пользователь выбирает свой пол, нажав на мужскую или женскую иконку. Выбранный значок должен иметь более толстую границу или должен другим способом показывать, что он выбран.  Примечание: пол запрашивается в форме, но не используется в расчетах.  Требуется ввод в следующие поля:  • Вес (кг)  • Рост (см)  Расчет:  BMI = вес / (рост х рост)  (вес в кг, рост в м)  Вывод индекса BMI в категориях:  <18,5 недостаточный вес  18.5 - 24.9 здоровый вес  25 - 29,9 Избыточный вес  > 30 Ожирение |

|  |
| --- |
| 4.7 СОЗДАТЬ форму "34. BMR Calculator” |
| Создать форму, как описано в "34. BMR Calculator "в презентации.  Эта форма позволяет пользователю определить их BMR (минимальное количество энергии, расходуемое человеческим организмом для поддержания собственной жизни в покое) в зависимости от их пола, возраста, веса и роста.  BMR используется в качестве оценки для измерения метаболизма взрослого человека, который изменяется в зависимости от роста, веса, возраста и различных медицинских факторов.  Пользователь выбирает свой пол, нажав на мужскую или женскую иконку. Выбранный значок должен иметь более толстую границу или должен другим способом показывать, что он выбран.  При нажатии на значок информации (🛈) рядом с надписью "Ежедневные сожженные калории" должен показывать список уровней активности с их описаниями во всплывающем окне или модальной форме.  Вам нужно будет рассчитать базовое значение BMR (отображается в разделе "Ваш BMR"), а затем рассчитать различные "Ежедневные калорий" значения для каждого уровня активности. нужные поля для ввода:  * Пол * Рост (см) * Вес (кг) * Возраст (лет)  РАСЧЕТ: Результат будет в килокалориях (ккал) в сутки.  (вес в кг, рост в см, возраст в годах)  **Для мужчин:** BMR = 66 + (13.7 x вес) + (5 x рост) - (6.8 x возраст)  **Для женщин:** BMR = 655 + (9.6 x вес) + (1.8 x рост) - (4.7 x возраст) Расчет ежедневной потребности в калориях:  |  |  | | --- | --- | | УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ | расчет активности | | Сидячий образ | BMR \* 1.2 | | Маленькая активность | BMR \* 1.375 | | Средняя активность | BMR \* 1.55 | | Сильная активность | BMR \* 1.725 | | Максимальная активность | BMR \* 1.9 |  Описание активностей:  |  |  | | --- | --- | | Activity level | Description | | Сидячий образ | Нет работы или работа за столом | | Маленькая активность | Мало физических работы или занятия спортом 1-3 раза в неделю | | Средняя активность | Умеренная физическая работа или занятия спортом 3 - 5 дней в неделю | | Сильная активность | Сильные физическая нагрузка или занятия спортом 6 - 7 дней в неделю | | Максимальная активность | Сильная ежедневная физическая нагрузка или спорт и физическая работа | |