**Біологія 8 клас**

**Дослідницький практикум № 1**

**Тема:** Самоспостереження за співвідношенням ваги і росту тіла.

**Мета:** навчитися визначати відношення маси свого тіла та росту.

**Обладнання та матеріали:** підлогові ваги, ростомір.

**ХІД РОБОТИ:**

1. Виміряйте свій зріст за допомогою ростоміра. Результати вимірювань запишіть: ріст дорівнює \_\_\_\_ м.

2. За допомогою підлогових вагів визначте масу свого тіла. Результати вимірювань запишіть: маса дорівнює \_\_\_\_ кг.

4. Розрахуй відношення маси тіла до зросту по формулі ( ІМТ індекс маси тіла):

 В = Маса (у кг) : Зріст( у м2 ).

Порівняй ці дані та зроби висновок про відповідність твоєї маси тіла зросту.

**Якщо ІМТ** становить 18,5 – 25,0 кг/м2 — у вас нормальна маса тіла,

нижчий від 18,5 — недостатня маса,

25 – 30 — надлишкова маса,

вищий від 30 — ожиріння.

Обчислити зросто-масовий індекс (ЗМІ).

Для цього обрати відповідно до свого зросту формулу розрахунку ЗМІ:

ЗМІ = Зріст – 95 (якщо ваш зріст нижчий за 155 см); ЗМІ = Зріст – 100 (якщо ваш зріст 155 – 164 см); ЗМІ = Зріст – 105 (якщо ваш зріст 165 – 175 см); ЗМІ = Зріст – 110 (якщо ваш зріст вищий від 175 см).

**Висновки:** антропометричні виміри є простим і доступним методом, який дозволяє оцінювати вашу фігуру, точно визначати нормальну вагу при своєму зрості. Антропометричні виміри зросту та маси тіла характеризують рівень фізичного розвитку та здоров’я людини. Індекс дозволяє контролювати режим харчування: знизити чи підвищити споживання основних поживних речовин, знизити чи збільшити фізичні навантаження. Зросто-масовий показник допомагає визначити розмір одягу, взуття, призначення ліків, наркозу.