|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид  діяльності | Години  виконання | Трива-  лість  вико-  нання  (хв.) | Витрати енергії  (ккал) за  1 хв.  на 1 кг маси тіла | Обчислення |
| Особиста гігієна | 7.30 – 7.40 | 10 | 0,0329 | 0,0329 х 10 =0,329 |
| Застеляння ліжка | 7.40 – 7.50 | 10 | 0,0329 | 0,0329х10=0,329 |
| Сніданок (прийом їжі сидячи) | 7.50 – 8.00 | 10 | 0,0236 | 0,0236х10=0,236 |
| Доїзд до закладу навчання | 8.00 – 8.30 | 30 | 0,0267 | 0,0267х30=0,801 |
| Прослуховування лекцій | 8.30 – 13.10 | 280 | 0,0255 | 0,0252х280=7,056 |
| Обід (прийом їжі сидячи) | 13.10 - 13.40 | 30 | 0,0236 | 0,0236х30=0,708 |
| Доїзд на тренування | 13.40 - 14.10 | 30 | 0,0267 | 0,0267х30=0,801 |
| Тренування:  Фізичні вправи  (довільні вправи) | 14.10 -16.10 | 120 | 0,0845 | 0,0845x120=10,14 |
| Особиста гігієна | 16.10 - 16.20 | 10 | 0,0329 | 0,0329х10=0,329 |
| Доїзд додому | 16.20 - 17.00 | 40 | 0,0267 | 0,0267х40=0,068 |
| Вечеря (прийом їжі сидячи) | 17.00 - 17.20 | 20 | 0,0236 | 0,0236х20=0,472 |
| Розумова робота | 17.20 - 19.20 | 120 | 0,0243 | 0,0243х120=2,916 |
| Прогулянка | 19.20 - 23.20 | 240 | 0,0690 | 0,0690х240=16,56 |
| Особиста гігієна | 23.20 - 23.30 | 10 | 0,0399 | 0,0399х10=0,399 |
| Сон | 23.00 - 7.30 | 510 | 0,0155 | 0,0155х510=7,905 |
| Разом |  | 24 год. (1440 хв) |  | 49,049 |

**Ваврикович Михайло пмі-13**

49,049x76=3727ккал

3727x0,15=559ккал

3727+559 = 4286ккал

Таблиця 1

1098+900=1998ккал

Таблиця 2

16,6х76+77х1,85+572=1976ккал

Таблиця 3

1830ккал