

Trzymaj formę

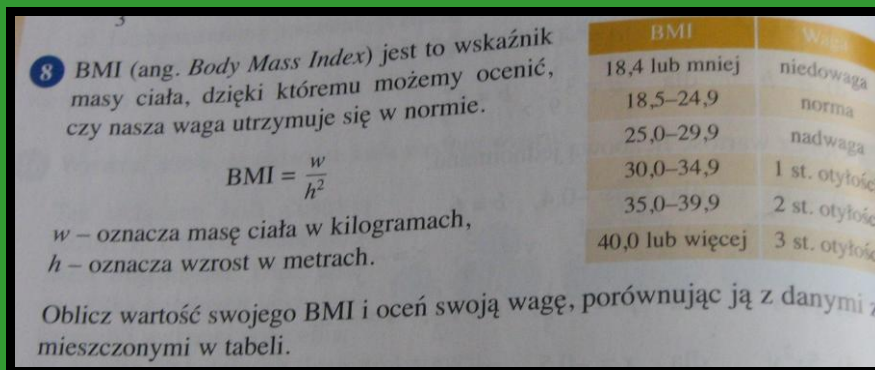
W miesiącu lutym uczniowie klasy IC gimnazjum zapoznali się z wskaźnikiem BMI, sposobem jego obliczania i interpretacji.

Body Mass Index (ang. **wskaźnik masy ciała**, w skrócie **BMI**; inaczej **wskaźnik Queteleta II**) - współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach.

Dla osób dorosłych wartość BMI wskazuje na (Szczeklik 2005):

- < 15 – wygłodzenie;
- 15,1 - 17,4 - wychudzenie (spowodowane zwykle przez ciężką chorobę lub anoreksję);
- 17,5 - 18,5 – niedowagę;
- 18,5 - 24,9 - wartość prawidłową;
- 25,0 - 29,9 – nadwagę; 30,0 - 34,9 I stopień otyłości;
- 35,0 - 39,9 II stopień otyłości;
- >= 40,0 III stopień otyłości (otyłość skrajna).

W realizacji tego zagadnienia pomocna okazała się wiedza matematyczna. Uczniowie korzystając z podręcznika do matematyki przeanalizowali wzór i obliczali swoje BMI.



8 BMI (ang. *Body Mass Index*) jest to wskaźnik masy ciała, dzięki któremu możemy ocenić, czy nasza waga utrzymuje się w normie.

$$\text{BMI} = \frac{w}{h^2}$$

w – oznacza masę ciała w kilogramach,
h – oznacza wzrost w metrach.

Oblicz wartość swojego BMI i oceń swoją wagę, porównując ją z danymi z mieszczonymi w tabeli.

BMI	Waga
18,4 lub mniej	niedowaga
18,5–24,9	norma
25,0–29,9	nadwaga
30,0–34,9	1 st. otyłości
35,0–39,9	2 st. otyłości
40,0 lub więcej	3 st. otyłości

Fragment podręcznika „Matematyka wokół nas klasa 1”

Aby dokładnie obliczyć powyższy wskaźnik, każdy uczeń musiał znać swoją wagę i wzrost. W tym celu uczniowie udali się do pielęgniarki szkolnej.

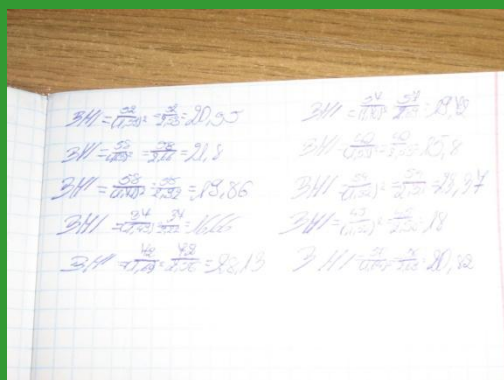




Po uzyskaniu potrzebnych informacji uczniowie przystąpili do obliczania swojego BMI.



Oto fragment obliczeń w zeszycie



Oznaczanie wskaźnika masy ciała ma znaczenie w ocenie zagrożenia chorobami związanymi z nadwagą i otyłością, np. cukrzycą, chorobą niedokrwienną serca, miażdżycą. Im mniejsza wartość BMI, tym ryzyko wystąpienia takich chorób jest mniejsze. BMI jest bardzo prosty w użyciu, jest jednak dosyć niedokładnym wskaźnikiem nadwagi czy też ryzyka chorób z nią związanych. Kulturyści mogą mieć BMI wskazujące na skrajną otyłość posiadając jednocześnie bardzo mało tkanki tłuszczowej.

O wiele dokładniejszym (lecz trudniejszym do zmierzenia bez specjalistycznej aparatury) wskaźnikiem jest procentowa zawartość tłuszczu w organizmie.

Podsumowaniem lekcji była dyskusja na temat zdrowego odżywiania i aktywnego stylu życia, które sprzyjają zachowaniu właściwej wagi.

Opracowała: Iwona Karczmarz

