

ПРАКТИЧНА РОБОТА №5

Тема: **Антропометричні виміри**

Мета: навчитися вимірювати зріст і масу тіла (1);
з'ясувати залежність антропометричних даних від
здорового способу життя (2)

Обладнання
та матеріали: терези, ростомір, сантиметрова стрічка

Перепустка до роботи:

Дай відповідь на запитання:

а) Чим небезпечна зайва маса тіла? _____

б) Чим небезпечна недостатня маса тіла? _____

в) Які чинники позитивно впливають на формування здорового тіла? _____

г) Які чинники негативно впливають на формування здорового тіла? _____

Хід роботи

I. Навчися вимірювати зріст, масу тіла та визначати зростомасовий показник. Для цього:

1. Стань на майданчику ростоміру так, щоб торкатися до планки п'ятами, стегнами та лопатками.

2. Попроси товариша притиснути до твоєї голови горизонтальну планку і назвати тобі дані ростоміра. Запиши _____.

3. Зваж себе на терезах. Запиши _____.

4. Маса у грамах поділи на зріст у сантиметрах. Запиши _____

На кожен сантиметр зросту має припадати 350—400 г маси у хлопців і 375—425 г у дівчат.

II. Навчися знімати мірки з фігури (виконується вдома!). Для цього, використовуючи сантиметрову стрічку визнач

— *довжину ніг*: від тазостегнового суглобу до нижньої частини п'яти

— *обхват шиї*: ззаду — над сьомим шийним хребцем, спереду — до середини шийної западини _____

— *обхват грудей*: на рівні пахових западин (у дівчаток за найопуклішими точками грудних залоз), ззаду — за опуклою частиною лопаток _____

Цей показник поділений навпіл — твій розмір одягу: _____

— *обхват талії*: за найтоншою частиною фігури _____

— *обхват стегон*: за найопуклішою їх частиною _____

— *обхват зап'ястка*: за основою кисті _____



Якщо твої показники дещо відрізняються від даних таблиці (див. підручник), не спіши впадати у відчай! Кожна людина тим і приваблива, що не схожа на іншу! Ти не маєш бути стандартом! Але ти маєш розуміти зв'язок між антропометричними даними і здоров'ям!

III. Зроби висновок.

1) _____

2) _____

IV. Розв'яжи біологічну задачу.*

У дівчини з фото проблеми з менструальним циклом, слабкість, роздратованість, відсутній апетит. Це хвороба *анорексія*. Опиши перебіг хвороби, якщо відомо, що спочатку було палке бажання дівчини мати модельну зовнішність.

