

1. Nauczyciel: Joanna Ogińska

2. Przedmiot: wychowanie fizyczne
3. Klasa: 3 TE
4. Temat lekcji: Kalkulator BMI
5. Data lekcji: 06.04.2020
6. Instrukcja do pracy własnej :

Kalkulator **BMI** (Body Mass Index) daje każdemu możliwość szybkiego i wygodnego obliczenia własnego wskaźnika masy ciała. BMI obliczamy dzieląc masę ciała (w kilogramach) przez wzrost do kwadratu (w metrach). Wskaźnik ten wykorzystywany jest przede wszystkim do oceny ryzyka pojawienia się groźnych chorób: miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, czy nawet nowotworów. Większość tych chorób jest związana z otyłością i dlatego kalkulator BMI to tak przydatne narzędzie.

- Czym jest BMI?

BMI jest jednym z ważnych wskaźników określających nasz stan fizyczny, ale niestety nie wystarczającym. Bardzo ważnym uzupełnieniem BMI jest wskaźnik ilości tłuszczu brzuszego - zbyt duży może oznaczać niebezpieczną otyłość brzuszną i to nawet przy prawidłowym BMI! Ponadto, paradoksalnie, badania naukowe wskazują, że osoby z lekką nadwagą zwykle są zdrowsze i żyją dłużej od osób z tzw. "prawidłową wagą". Pojawiają się nawet głosy, że ustalony arbitralnie przez **WHO** próg nadwagi (25) jest zbyt niski.

Pamiętaj

Kalkulator BMI obrazuje przybliżoną zawartość tłuszczu w organizmie. W przypadku niektórych osób wskaźnik BMI może sugerować błędne wnioski. Osoby aktywne fizycznie, uprawiający sport, mogą posiadać zawyżoną wagę związaną z tkanką mięśniową a nie z ilością tłuszczu w organizmie. Ponadto nie zaleca się stosowania wskaźnika BMI do oznaczania wagi ciała dla dzieci do ok. 14 roku życia oraz dla kobiet w ciąży.

Oblicz swój wskaźnik **BMI** <https://bmi-online.pl/>

**Zakresy wartości BMI:**

- mniej niż 16 - wygłodzenie
- 16 - 16.99 - wychudzenie

- 17 - 18.49 - niedowaga
- 18.5 - 24.99 - wartość prawidłowa
- 25 - 29.99 - nadwaga
- 30 - 34.99 - I stopień otyłości
- 35 - 39.99 - II stopień otyłości
- powyżej 40 - otyłość skrajna

W wolnej chwili oblicz swoje IBM

Przypominam, że codziennie w godzinach od 10.00 do 14.00 jestem do dyspozycji poprzez połączenie internetowe. Wszelkie wątpliwości i zapytania wysyłajcie na adres [joannaoginska@gmail.com](mailto:joannaoginska@gmail.com)