

# УЧЕБНЫЙ ПРОЕКТ: «ШАГ К ЗДОРОВЬЮ»

Работу выполнила: ученица 10 класса  
ГБОУ школы №308  
Ибрагимова Айсель  
Руководитель: Лисицина Ю.П.

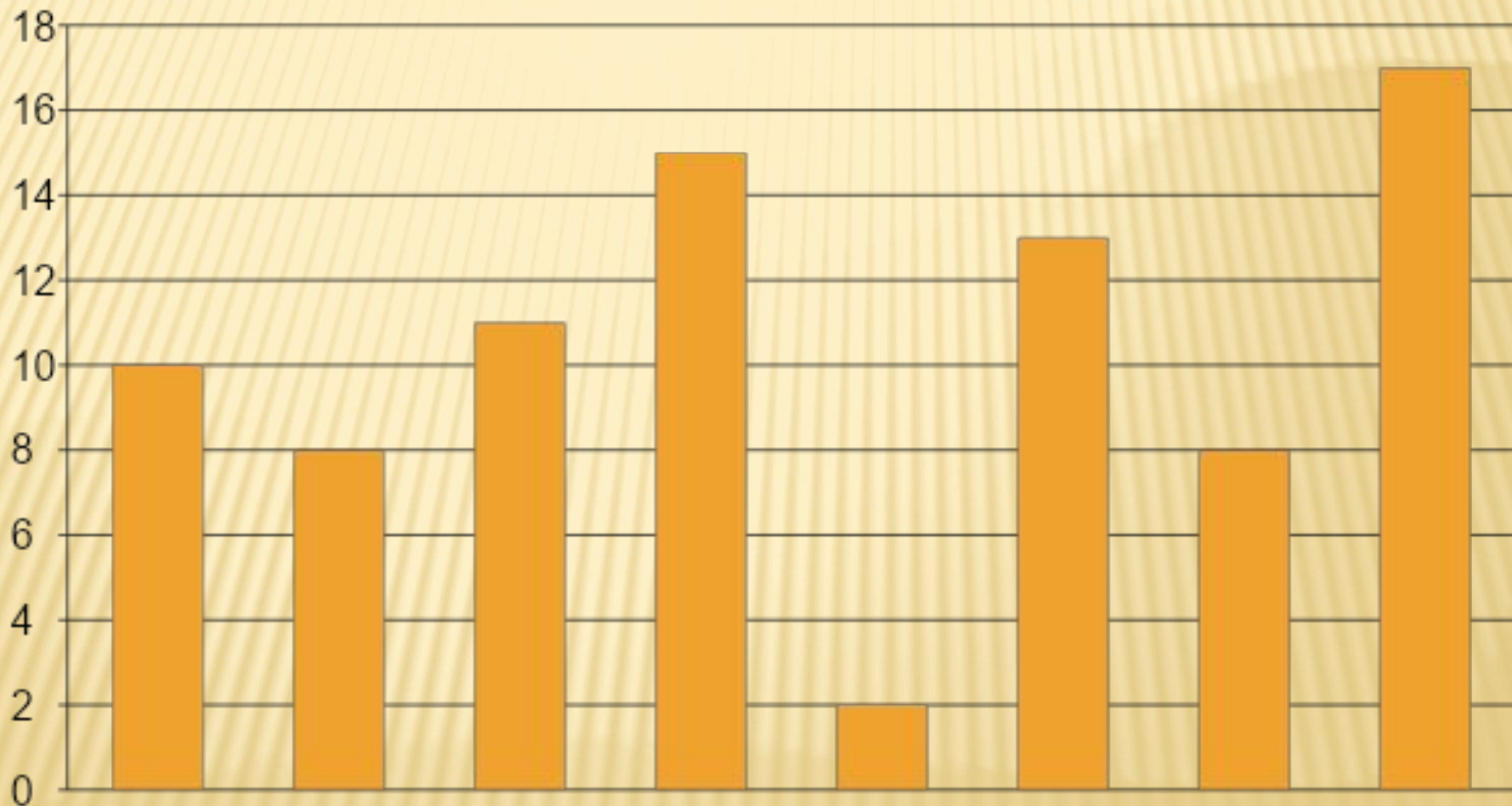
---

# АНКЕТА

---

1. Считаете ли вы себя здоровым человеком?
2. Занимаетесь ли вы в спортивных секциях?
3. Играете ли вы с друзьями во внеучебное время в подвижные игры?
4. Употребляете ли вы в пищу вредные продукты?
5. Есть ли у вас вредные привычки?
6. Есть ли у вас проблемы со здоровьем?
7. Есть ли проблемы со здоровьем у ваших родителей?
8. Считаете ли вы, что заботиться о своем здоровье надо с молодого возраста?

# РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ



# МАССА

---

1. Рассчитали нормальную массу тела по формуле:
  - $\text{Рост(см)} - 100 = \text{нормальная масса}$
2. Рассчитали отклонение фактической массы тела от нормальной:
  - $\text{Фактическая масса} - \text{нормальная масса} = \text{отклонение}$

# ИЗБЫТОК МАССЫ

---

Отклонение(кг)\*100% / Нормальная масса =  
избыток(%)

- до 10%- нормальная масса
- 10-49%- ожирение 1-2 степени
- 50 и более- ожирение 3-4 степени

# ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

- $ИМТ = \frac{\text{фактическая масса тела (кг)}}{(\text{Рост})^2 (\text{м})}$

Индекс массы тела	Соответствие между массой и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16-18,5	Недостаточная(дефицит) масса тела
18,5-25	Норма
25-30	Избыточная масса тела (предожирение)
30-35	Ожирение первой степени
35-40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени

# СРЕДНЕЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

---

$$\square \text{ АД}_{\text{ср}} = \frac{\text{АД}_{\text{верхнее}} + 2 \cdot \text{АД}_{\text{нижнее}}}{3}$$

# УРОВЕНЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

---

$$\square \text{УФС} = \frac{700 - 3 \cdot \text{ЧСС} - 2,5 \cdot \text{АД ср} - 2,7 \cdot \text{возраст} + 0,28 \cdot \text{масса}}{350 - 2,6 \cdot \text{возраст} + 0,21 \cdot \text{рост}}$$



---

<b>УФС</b>	<b>ШКАЛА РЕГРЕССИИ</b>	
	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
Низкий	0,225-0,375	0,157-0,260
Ниже среднего	0,376-0,525	0,261-0,365
Средний	0,526-0,675	0,366-0,475
Выше среднего	0,676-0,825	0,476-0,575
Высокий	0,826- и более	0,575 – и более

# УФС УЧЕНИКОВ 10 КЛАССА



# ВЫВОД

---

- Ученики 10 класса вполне здоровы!!!!!!!

