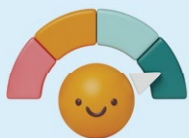




Знай, умій, дій: виконай експрес-оцінку рівня свого фізичного здоров'я



З'ясуй, у якій формі твоє тіло перебуває нині. Визнач, що треба зробити для поліпшення стану і збалансуй своє харчування. Це стане першим кроком до покращення і збереження власного здоров'я.

1. Проведи експрес-оцінку рівня індивідуального фізичного здоров'я, використовуючи методику Г. Апанасенка.

Згідно з інструкцією зроби необхідні антропометричні та функціональні вимірювання. На основі отриманих за поданими формулами даних знайди значення індексів здоров'я. Додай результати за кожним індексом (у балах відповідно до таблиці). Ти отримаєш загальну оцінку рівня свого індивідуального здоров'я.

- Виміряй зріст.
- Визнач масу свого тіла.
- Визнач частоту серцевих скорочень (ЧСС, уд./хв) у стані спокою.
- Виміряй артеріальний тиск систолічний (АТс, мм рт. ст.) — верхнє число під час вимірювання артеріального тиску.
- Виміряй життєву ємність легень (ЖЄЛ, мл).
- Виміряй силу м'язів кисті (кг).
- Визнач рівень функціонального резерву серця за індексом фізичної працездатності (індекс Руф'є).
- Додай кількість балів за показник за кожним індексом (згідно з даними таблиці). Визнач оцінку інтегрального показника — рівня фізичного здоров'я (РФЗ, бали), підрахувавши суму балів за всі показники. Зроби висновок щодо рівня свого фізичного здоров'я.



2. Зроби розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енерговитрат організму.

Виконай необхідні дії за алгоритмом, зроби розрахунки. І матимеш добовий харчовий раціон, який урівноважить твої енерговитрати.

- Визнач свій рівень базового обміну речовин (базального метаболізму, РБМ) — кількості енергії на одиницю часу, яка потрібна людині для підтримки функціонування організму в стані спокою, тобто збе-

реження основних життєвих функцій: дихання, кровообігу, підтримання температури тощо.

- Визнач свої загальні енерговитрати (з фізичною активністю). Отриманий РБМ — це лише базова витрата. Щоденні дії та фізична активність також споживають енергію. Тому РБМ треба помножити на коефіцієнт фізичної активності (КФА).
- Відкоригуй калорійність раціону відповідно до цілей.

Розподіли калорії за макронутрієнтами (білки, жири, вуглеводи). Для збалансованого харчування важлива не тільки кількість калорій, а й достатня кількість білків, жирів і вуглеводів.

Розроби добовий раціон харчування відповідно до розрахованої калорійності. Для цього використай таблицю калорійності продуктів харчування, що містить перелік продуктів і страв із зазначенням їхньої енергетичної цінності з розрахунку на 100 г. Орієнтуйся на харчову піраміду, відому тобі з 8-го класу. У ній подано, які продукти і в яких пропорціях бажано вживати для збалансованого харчування.

Це загальна методика. Потреби кожного організму унікальні й можуть залежати від стану здоров'я, метаболізму, генетики тощо.

Важливо зосереджуватися на корисних продуктах, що містять різні групи життєво важливих для організму речовин, а не просто на кількості калорій. Наприклад, 100 ккал з овочів та 100 ккал із цукерок мають різну поживну цінність.

Для підлітків, які активно ростуть і розвиваються, потреба в енергії та нутрієнтах може бути вищою.

Для точнішого розрахунку індивідуального плану харчування, особливо за наявності хронічних захворювань чи інтенсивних фізичних навантажень, завжди рекомендовано звернутися до фахівця.

Не варто забувати про достатнє споживання води, яка не містить калорій, але життєво необхідна.

Пам'ятай! Стан твого тіла сьогодні — це твоє здоров'я завтра. Бо що далі — організму все важче буде відновлюватися. Тож як подбаєш про себе нині, так і все життя проживеш.



svitdovkola.org/zbd9/test5

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 5.

