

РОЗДІЛ 5. Піклуюся про здоров'я

Урок 21. Практикум "Знай, умій, дій: оціни рівень свого фізичного здоров'я"

Запропонуйте учням провести необхідні антропометричні й функціональні вимірювання згідно із інструкціями (див. *е-додаток* <https://svitdovkola.org/zbd9/prakt5>). На основі отриманих даних за поданими формулами учні розраховують індекси здоров'я, отримавши загальну оцінку рівня свого фізичного здоров'я, використовуючи експрес-оцінювання рівня індивідуального фізичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка.

Також дайте завдання розрахувати калорійність харчового раціону відповідно до енергозатрат організму, представивши таблиці розрахунків.