

28.04.2020r.

Temat: Inne groźne przypadki. Podstawy zachowania wobec osób chorych na padaczkę i z bólem w klatce piersiowej.

Na dzisiejszej lekcji proszę o zapoznanie się z tematem

<https://epodreczniki.pl/a/podstawy-zachowania-wobec-osob-chorych-na-padaczkę-i-z-bolem-w-klatce-piersiowej/D14dEHFK1>

Teraz już powinieneś wiedzieć dlaczego ważne jest utrzymanie prawidłowej masy ciała, jako ciekawostka oblicz swoje BMI a wynik zapisz w zeszycie.

Oceń swoją masę ciała metodą BMI (ang. Body Mass Index), dzieląc swoją wagę w kilogramach przez kwadrat wzrostu w metrach (kg/m^2). Otrzymany wynik pozwoli ocenić, czy masz odpowiednią masę ciała.

- **< 19 niedowaga.** Jeżeli wartość BMI jest mniejsza od 19, wskazuje to na niedowagę. Postaraj się zwiększyć swoją masę ciała.
- **19-24,9 w normie.** Wartość BMI w przedziale 19-24,9 wskazuje na prawidłową wagę. Staraj się ją utrzymać i prowadź higieniczny tryb życia.
- **25-29,9 nadwaga.** Wartość BMI w przedziale 25-29,9 oznacza nadwagę. Nie jest to jeszcze otyłość, ale postaraj się zmniejszyć swoją wagę. Ogranicz spożycie cukrów, jedz mniej ale częściej, staraj się uprawiać sport, chodź częściej na spacer.
- **> 30 otyłość.** Wartość BMI powyżej 30 oznacza otyłość, która może być powodem chorób serca, miażdżycy, cukrzycy i innych chorób. Musisz koniecznie zmniejszyć masę swojego ciała.