

## Lekcja w-f

Wyniki pomiaru tętna przesłało mi 38 osób. Wszyscy za swoją „ciężką pracę” zostaniecie nagrodzeni oceną celującą z w-f!!! Interpretując swoje pomiary pamiętajcie, że im **mniejsza różnica między tętnem spoczynkowym a wysiłkowym, tym lepiej**. Świadczy to o możliwościach Twojego organizmu pod względem wydolnościowym. Na pewno wynik 40 – spoczynkowy i powyżej 190 wysiłkowy nie jest prawdziwy – wykonaj pomiar jeszcze raz – nie będę wymieniał nazwisk!

Dzisiaj kolejny test.

Temat – Obliczamy swój współczynnik BMI

**BMI** (Body Mass Index), czyli indeks masy ciała, to narzędzie, dzięki któremu można samodzielnie sprawdzić, czy nasza masa ciała jest prawidłowa. Wskaźnik BMI w sposób pośredni opisuje zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie na podstawie proporcji masy ciała mierzonej w kilogramach do wzrostu w metrach. Sprawdź, czy twoje BMI jest prawidłowe.

Wzór na obliczanie prawidłowego BMI wygląda następująco :

$$\frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$

**Wynik dzielenia przenieś do ankiety!**

Wypełnij poniższą formularz i na końcu skomentuj jednym zdaniem! Być może trzeba trochę ograniczyć spożywanie cukrów czy chipsów!!!! O ruchu na świeżym powietrzu, na razie z wiadomych przyczyn nie wspomnę 😊

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=sGj8bhUgGU6ccT7vm0tXx2nrKTObRSRBtuPOoywpH1hUQlhVUDFMUVkzWTBJM09ZSINZQjZXM0sxVS4u>

Pozdrawiam Witold Piotrowski