

Н. В. Маскаленко,

учитель биологии квалификационной категории «учитель-методист»

СШ № 10 г. Шклова

Индекс массы тела

ИМТ	Соответствие между массой тела человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16 – 18,4	Недостаточная масса тела
18,5 – 24,9	Норма
25 – 29,9	Избыточная масса тела (предожирение)
30 – 34,9	Ожирение первой степени
35 -39,9	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени

Расход энергии при различных видах деятельности (включая основной обмен)

Вид деятельности	Энергозатраты (ккал/кг/мин)
Сон	0,0155
Слушание объяснения учебного материала учителем	0,0243
Лабораторная работа	0,036
Проверочная работа	0,039
Перемена	0,0258
Подготовка к урокам	0,025
Сбор на занятия	0,0455
Ходьба по асфальтовой дороге	0,0597
Ходьба по снежной дороге	0,0914
Езда в транспорте	0,0267

Мытье пола	0,0548
Мытье посуды	0,0343
Вытирание пыли	0,0411
Подметание пола	0,0402
Глажение белья	0,0323
Стирка белья вручную	0,0511
Шитье, вязание	0,0265
Покупка продуктов, товаров	0,045
Уход за младшими братьями или сестрами	0,036
Хозяйственная работа	0,0757
Приготовление пищи	0,033
Уборка постели	0,0329
Прием пищи сидя	0,0236
Умывание	0,0504
Душ	0,057
Личная гигиена	0,0329
Чистка одежды, обуви	0,0493
Одевание и раздевание	0,0264
Отдых стоя	0,0265
Отдых сидя	0,0229
Отдых лежа без сна	0,0183
Чтение молча	0,023
Чтение вслух	0,025
Письмо	0,0245
Танцы	0,1315
Пение	0,029
Игра в шахматы	0,0242
Утренняя гимнастика	0,0628

Волейбол	0,0773
Бег (180 м/мин)	0,1780
Гребля	0,11
Езда на велосипеде	0,1285
Катание на коньках	0,1017
Лыжный спорт	0,1707
Плавание	0,119
Теннис настольный	0,067
Футбол	0,119
Хоккей	0,4