K zásadám zdravého životního stylu patří udržovat si přiměřenou tělesnou hmotnost kombinací správné výživy a aktivní pohybové činnosti, tedy rovnováhou mezi příjmem a výdejem energie. Musíme si také uvědomit, že nejen nadváha, ale i příliš nízká tělesná hmotnost jsou provázeny vznikem řady závažných onemocnění.

1 **Zhodnoťte svou tělesnou hmotnost pomocí BMI – BODY MASS INDEXU.**

$$\text{BMI} = \frac{\text{tělesná hmotnost (v kg)}}{(\text{tělesná výška v metrech})^2}$$

Vypočítanou hodnotu vašeho BMI porovnejte s hodnotou, kterou pro svůj věk naleznete v tabulce optimálních hodnot BMI pro chlapce a dívky vašeho věku.

Věk (roky)	Hodnota BMI (kg/m^2)	
	chlapci	dívky
11	16 – 19	16 – 19
12	16,5 – 19,5	17 – 20,5
13	17 – 20	18 – 21
14	18 – 21	18,5 – 22
15	19 – 21	19 – 22
16	19,5 – 22	19,5 – 23

2 **Doplňte v tabulce údaje pro každého člena skupiny.**

Jméno	Výška v m	(Výška v m)^2	Hmotnost v kg	Vypočítaný BMI	Hodnota BMI podle věku (z tabulky)

3 **Monice je 13 let. V poslední době hodně vyrostla a už měří 170 cm. Babičce se zdá, že je moc hubená, ale sestra nedávno žertovala o její tloušťce. Vypočítejte, v jakém intervalu hodnot by si měla Monika udržovat svou tělesnou hmotnost.**

_____

_____

V současné době se stává součastí našeho života ve škole, v zaměstnání i doma osobní počítač. Poskytuje nám nesporné výhody, zpříjemňuje život, usnadňuje práci. Přesto odborníci upozorňují, že užitek z počítačů je často vykoupen zdravotními potížemi a problémy, které sužují jejich uživatele.

1 **Prohlédni si obrázek. V části a) barevně vyznač, která zdravotní doporučení uživatelka nerespektuje, a napiš, jak si může poškodit zdraví.**

a) nesprávně

b) správně

2 **S pomocí obrázku napiš do tabulky doporučení, jak lze zabránit vzniku zdravotních obtíží v souvislosti s prací na počítači.**

umístění monitoru (vzdálenost od očí)	
umístění klávesnice	
osvětlení	
židle	

3 **Vysvětli, čím jsou ohroženy děti, které tráví příliš mnoho času hraním počítačových her.**