

HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH VÀ TRẢI NGHIỆM

Chủ đề 2 CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ (BMI)

I. NỘI DUNG CHÍNH CỦA CHỦ ĐỀ

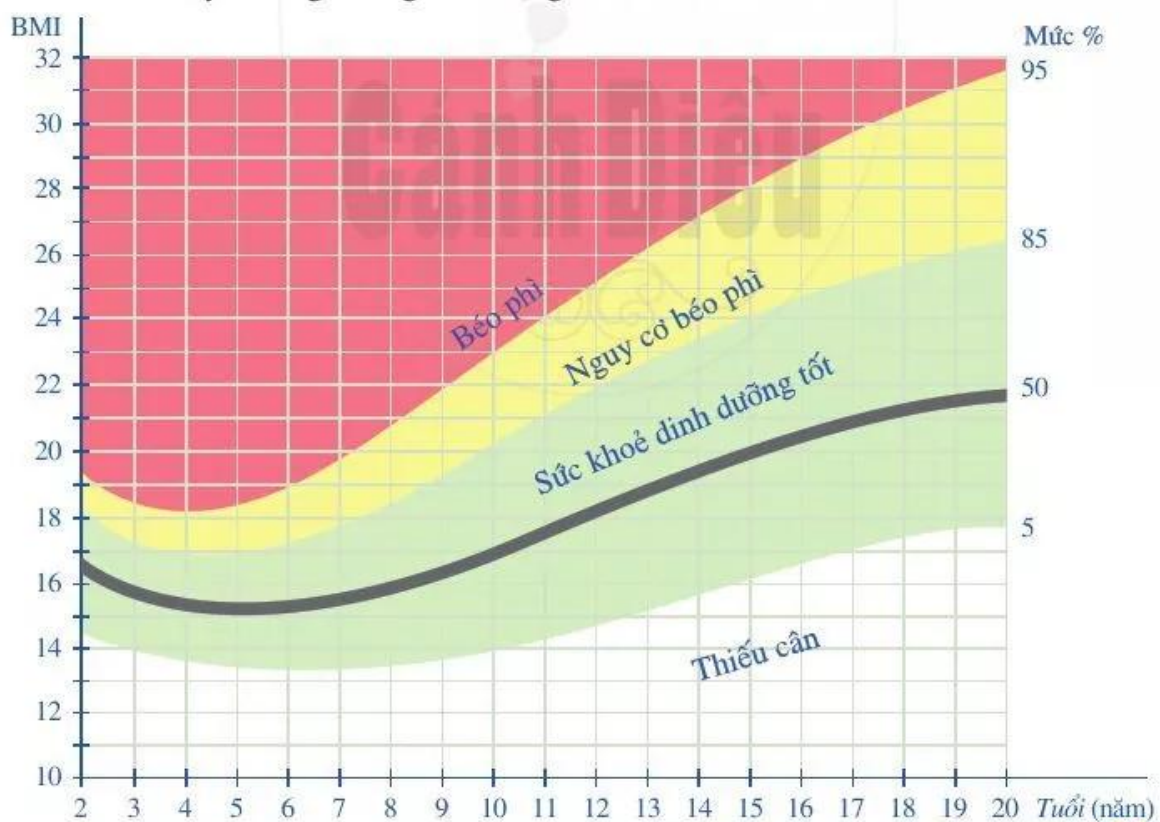
1. Giới thiệu về chỉ số khối cơ thể

Chỉ số khối cơ thể thường được biết đến với tên viết tắt BMI theo tên tiếng Anh *Body Mass Index*, là một tỉ số cho phép đánh giá thể trạng của một người là gầy, bình thường hay béo. Chỉ số này do nhà khoa học A-đôn-phơ Két-lơ (Adolphe Quetelet, người Bỉ) đưa ra năm 1832.

Chỉ số khối cơ thể của một người được tính theo công thức sau: $BMI = \frac{m}{h^2}$, trong đó m là

khối lượng cơ thể tính theo ki-lô-gam, h là chiều cao tính theo mét. Chỉ số này thường được làm tròn đến hàng phần mười.

Biểu đồ dưới đây là bảng đánh giá thể trạng ở trẻ em theo BMI:



Hình 1

Biểu đồ ở Hình 1 cho ta bảng đánh giá thể trạng của học sinh lớp 6 ở học kì II (độ tuổi 12) theo BMI như sau:

- BMI < 15: Gầy (thiếu cân);
- 15 ≤ BMI < 22: Bình thường;
- 22 ≤ BMI < 25: Nguy cơ béo phì;
- 25 ≤ BMI: Béo phì.

Dưới đây là bảng đánh giá thể trạng ở người lớn theo BMI đối với châu Á – Thái Bình Dương:

Nam	Nữ
<ul style="list-style-type: none"> • BMI < 20: Gầy • 20 ≤ BMI < 25: Bình thường • 25 ≤ BMI < 30: Béo phì độ I (nhẹ) • 30 ≤ BMI < 40: Béo phì độ II (trung bình) • 40 ≤ BMI: Béo phì độ III (nặng) 	<ul style="list-style-type: none"> • BMI < 18: Gầy • 18 ≤ BMI < 23: Bình thường • 23 ≤ BMI < 30: Béo phì độ I (nhẹ) • 30 ≤ BMI < 40: Béo phì độ II (trung bình) • 40 ≤ BMI: Béo phì độ III (nặng)

2. Ý nghĩa của BMI trong thực tiễn

Thông qua chỉ số BMI, ta có thể biết chính xác một người đang mắc bệnh béo phì, thừa cân hay suy dinh dưỡng. Từ đó, có các biện pháp tập thể dục, thể thao, thay đổi chế độ dinh dưỡng để có được cơ thể khỏe mạnh.

II. GỢI Ý TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP

1 Thực hành tính chỉ số BMI của từng cá nhân trong nhóm (hoặc trong lớp)

1. **Nhiệm vụ:** Từng cá nhân tính chỉ số BMI của bản thân mình.

2. **Điền kết quả vào bảng**


Họ và tên	Chỉ số BMI	Đánh giá thể trạng
?	?	?

Hình 2

2 Thực hành tính chỉ số BMI của người thân trong gia đình

1. **Nhiệm vụ:** Em hãy tìm chỉ số BMI của người thân trong gia đình em (ông, bà, cha, mẹ, các anh chị em của em).

2. **Điền kết quả vào bảng thống kê như ở Hình 2**

 3 Giáo viên tập hợp kết quả của cả lớp (không phổ biến chung các số liệu liên quan đến cá nhân và gia đình từng học sinh), tiến hành tổng kết, rút kinh nghiệm và đánh giá kết quả thực hành.