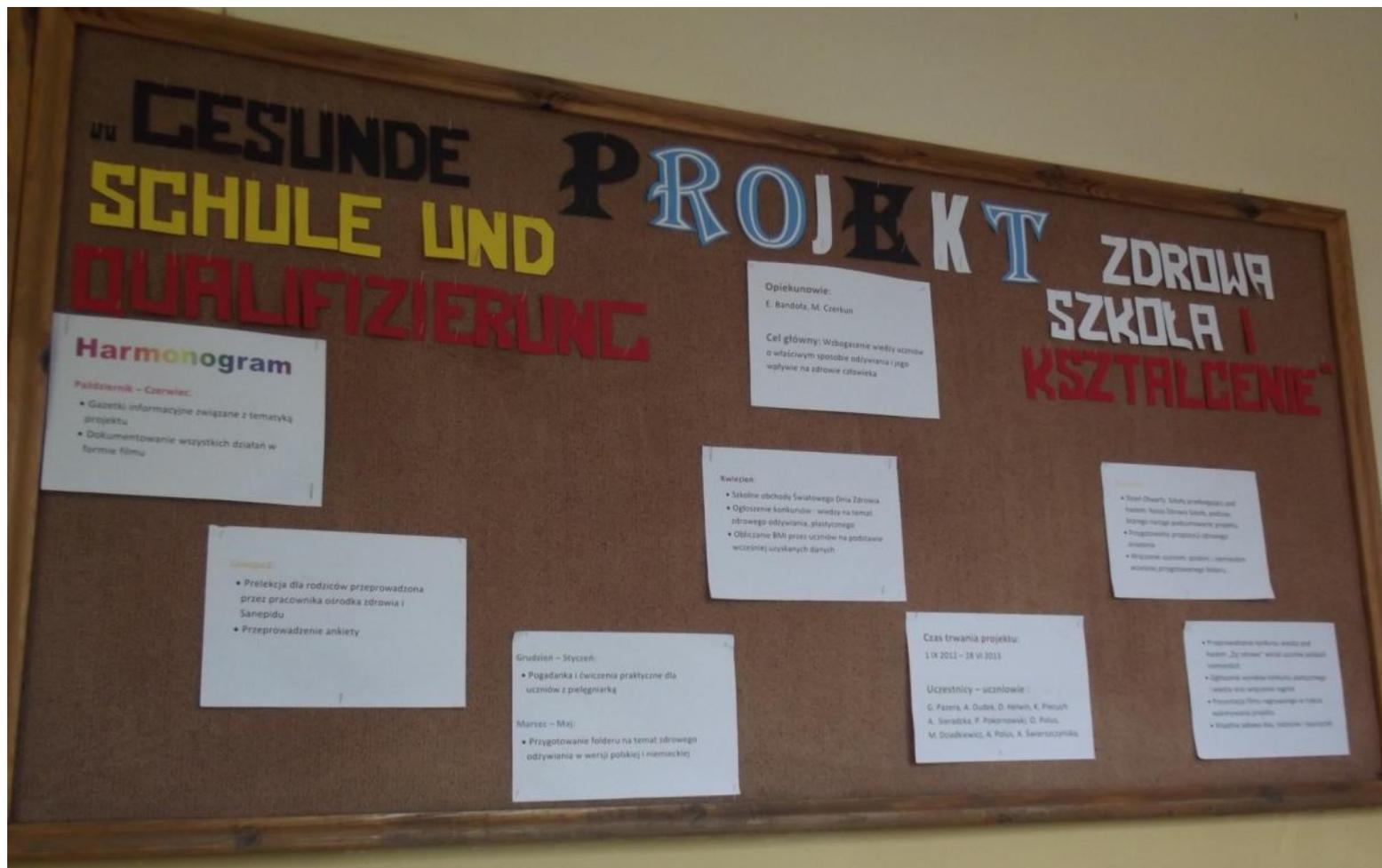
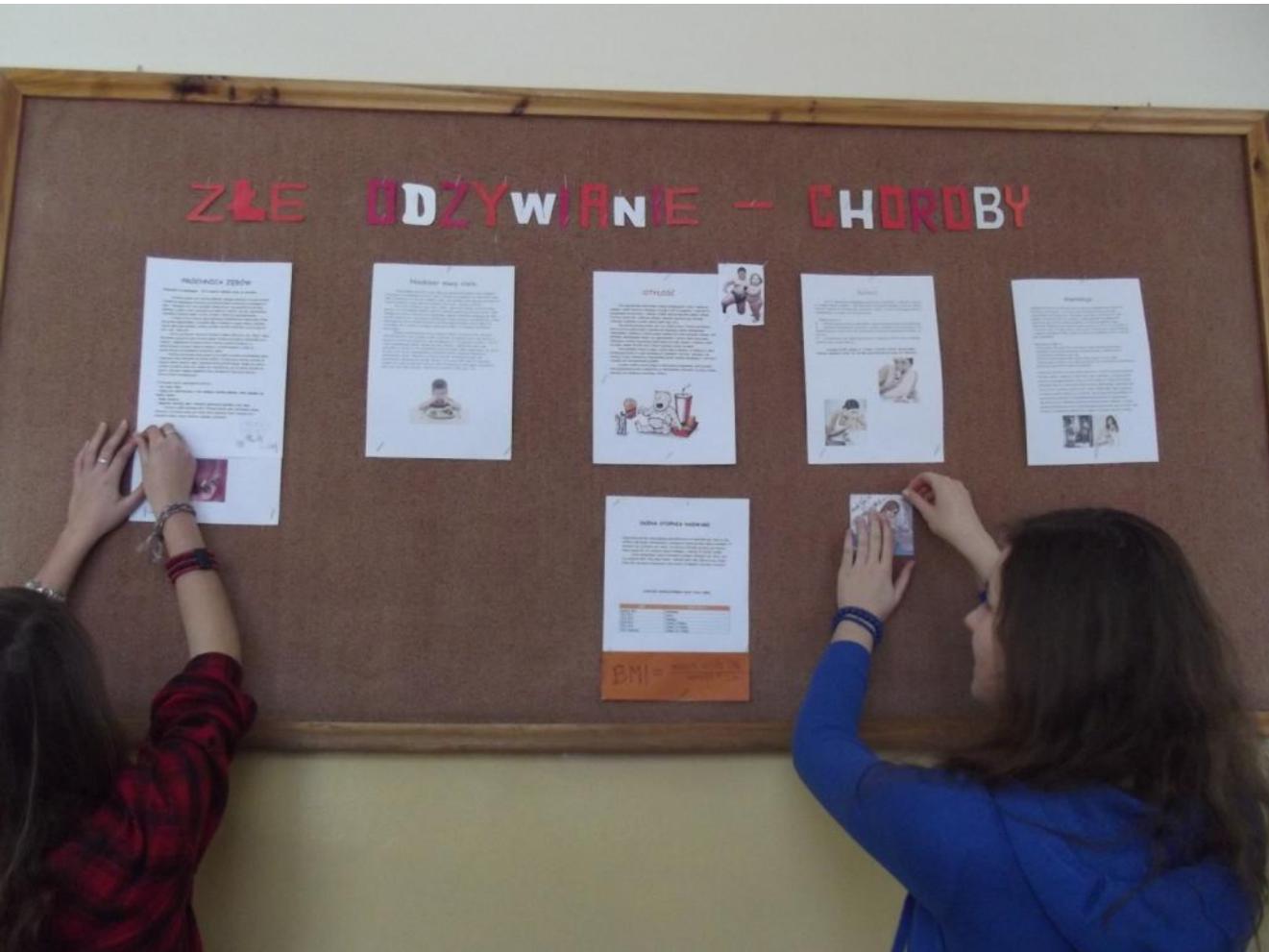


Projektdokumentation

Dezember 2012 – März 2013



Wandzeitung mit Informationen über Folgen ungesunder Ernährung - Dezember 2012

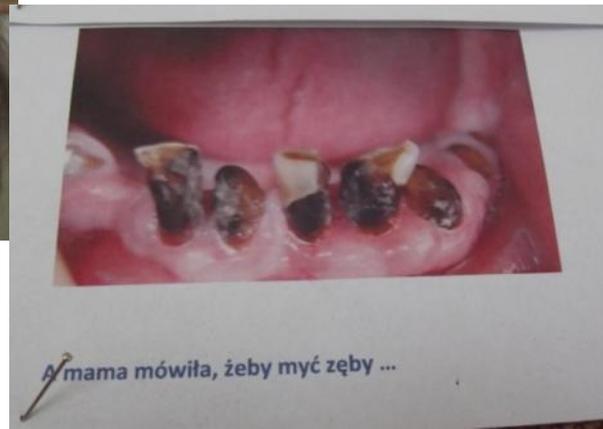


OCENA STOPNIA NADWAGI

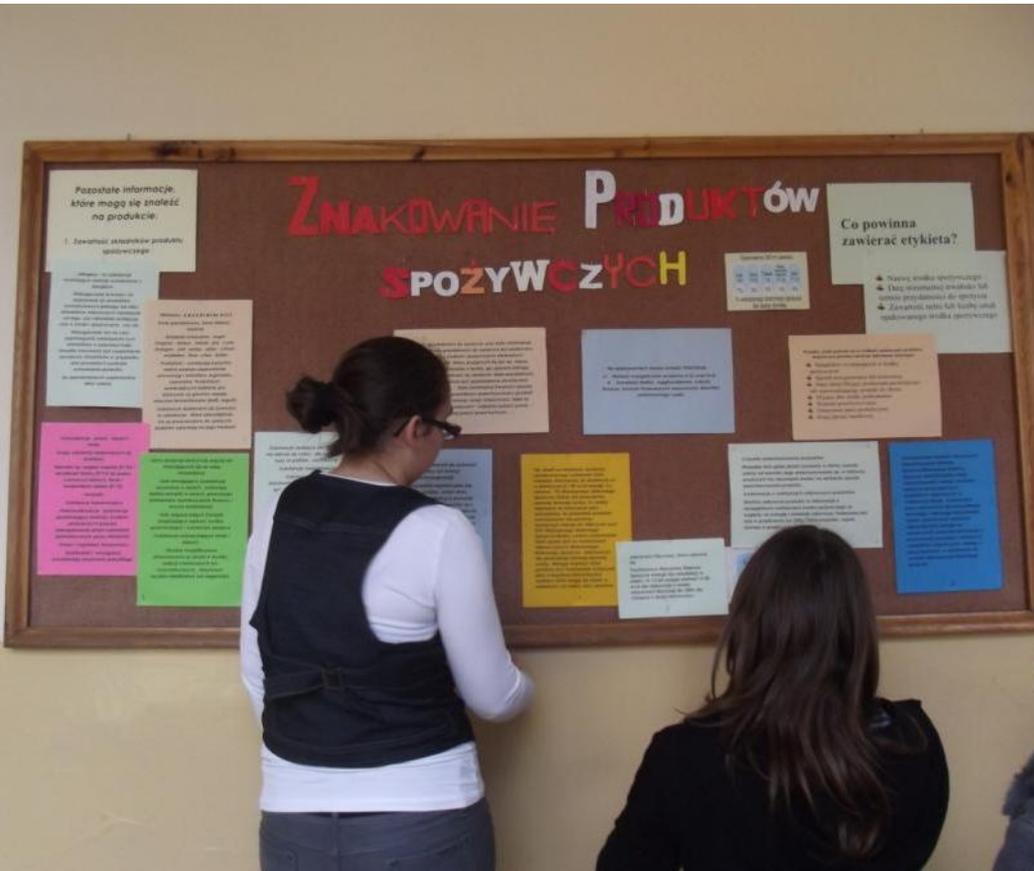
Najprostszą metodą, niewymagującą specjalistycznych przyrządów, jest ocena na tzw. wagiach centymetrowych obrotowych, ocenających proporcje masy ciała do wysokości. W metodzie tej, im dłużej jest łokieć, tym wyższe są centymetry tej osoby, jest wyższe. Pomiary między 90 a 97 centymetrami oznaczają nadwagę, a powyżej 97 centymetrów - otyłość. Istotną wadą tej metody jest brak uwzględnienia zawartości tłuszczu w tkance mięśniowej. Dlatego w skali BMI (Body Mass Index) - wskaźnika masy ciała, oblicza się go, dzieląc masę ciała, wyrażoną w kilogramach przez wzrost do kwadratu, wyrażony w metrach.

WARTOŚĆ WSPÓŁCZYNNIKA MASY CIAŁA (BMI)

BMI	KATEGORIA
poniżej 18,5	niedowaga
18,5-24,9	norma
25,0-29,9	nadwaga
30,0-34,9	otyłość I stopnia
35,0-39,9	otyłość II stopnia
40,0 i powyżej	otyłość III stopnia

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


Wandzeitung mit Informationen, wie Lebensmittelprodukte gekennzeichnet werden – Januar 2013



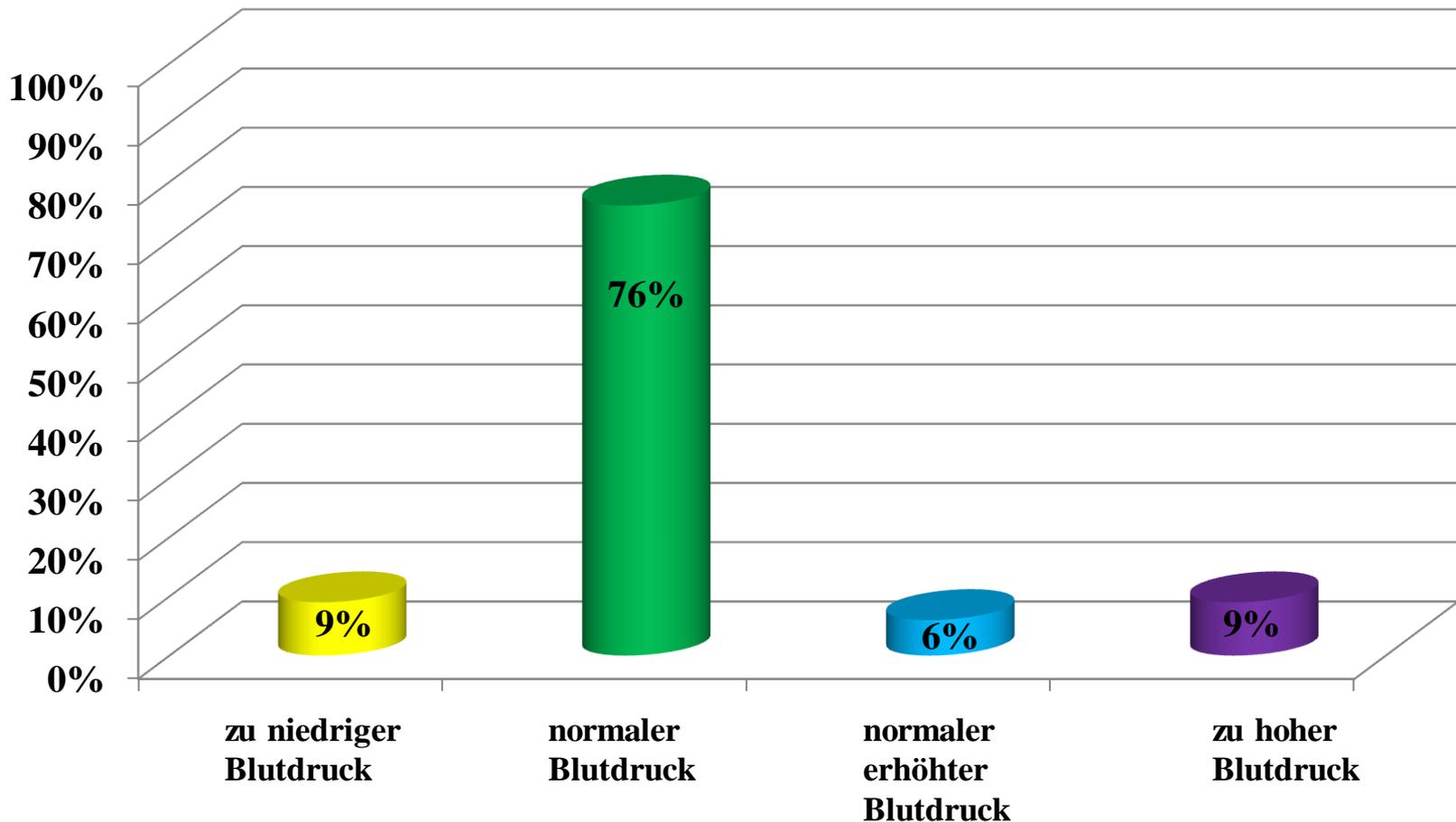


Vortrag mit einer Krankenschwester für Schüler der Mittelschule über Blutdruck (Blutdruck messen, richtige Blutdruckwerte, zu hoher und zu niedriger Blutdruck). Praktische Übungen: Messen des Blutdrucks, des Körpergewichts und der Körpergröße – Dezember 2012 – Januar 2013

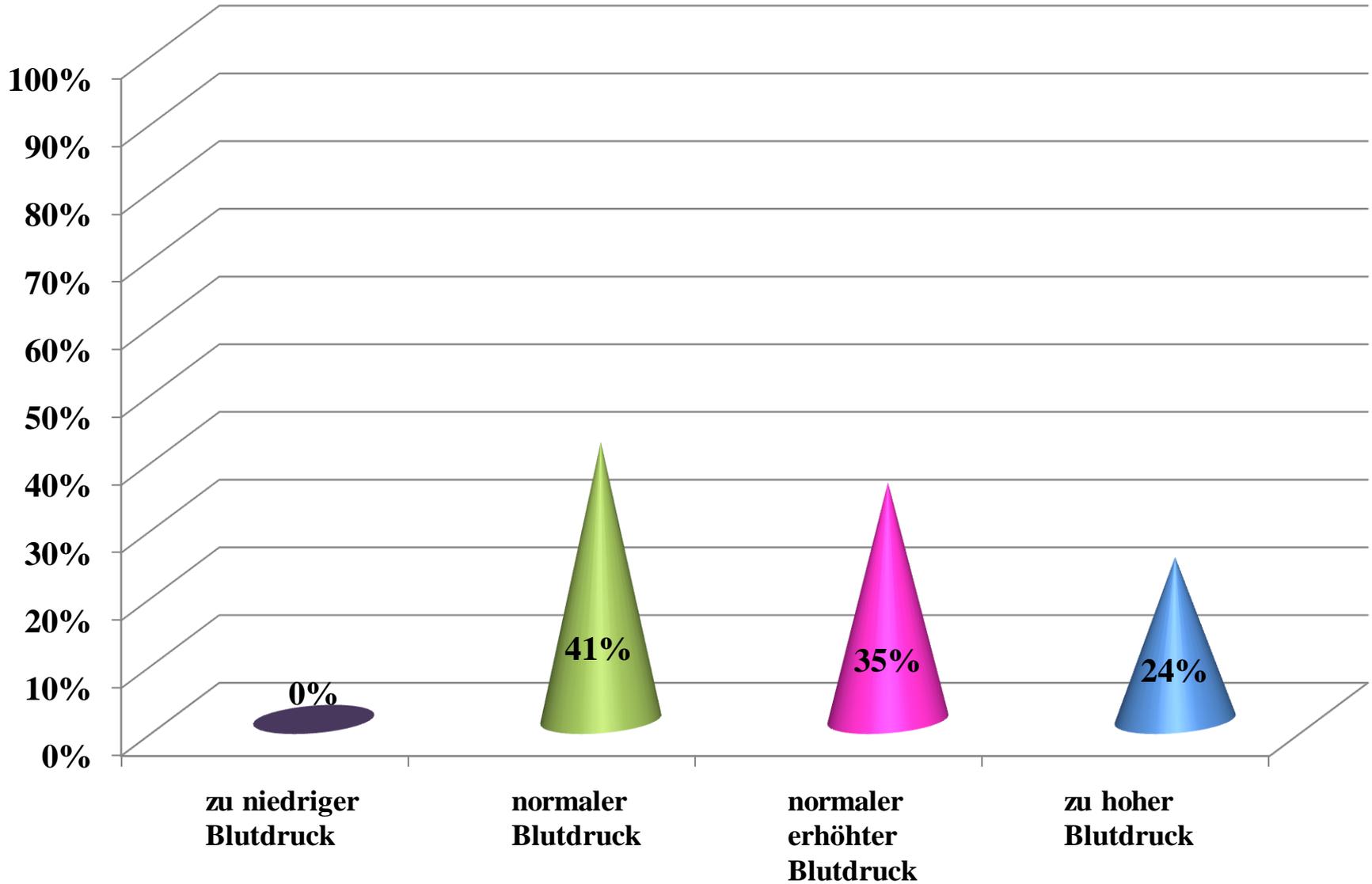


Auswertung der Blutdruckmessungen in Diagrammform Februar 2013

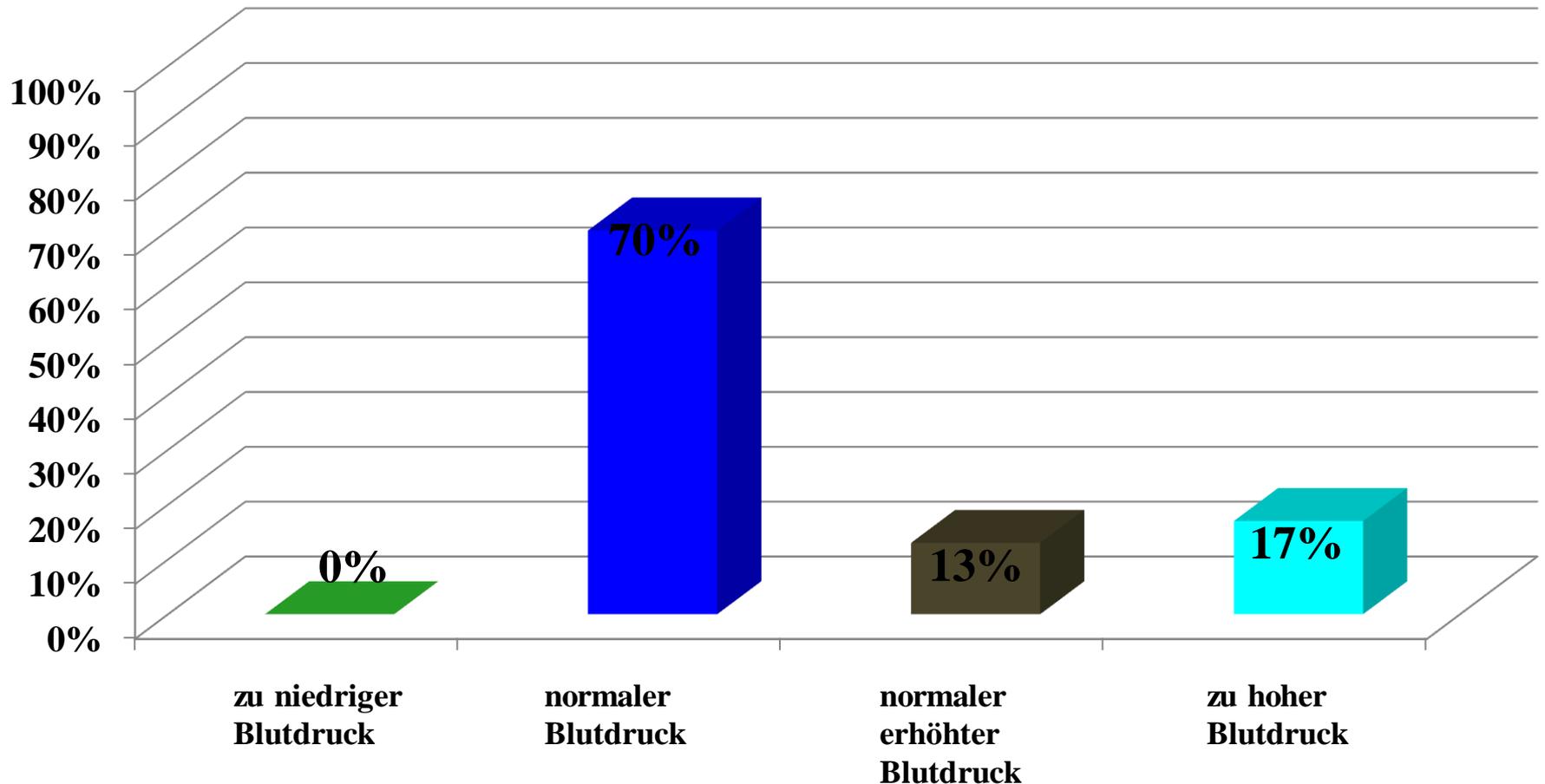
Ergebnisse der Blutdruckmessungen in 1. Klassen



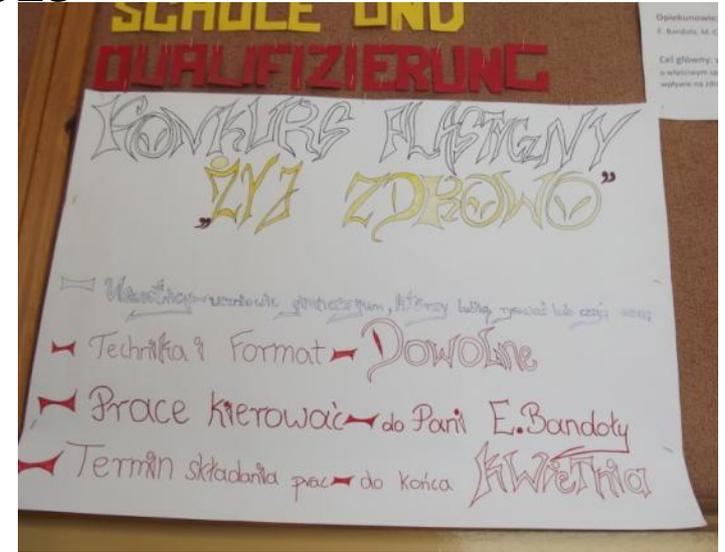
Ergebnisse der Blutdruckmessungen in 2. Klassen



Ergebnisse der Blutdruckmessungen in 3. Klassen



Wandzeitung mit dem Titel: „Weißt du, was du isst“? Ausschreibung des Wettbewerbs „Gesund Leben“ Februar 2013



Wandzeitung zum Weltgesundheitstag – März 2013



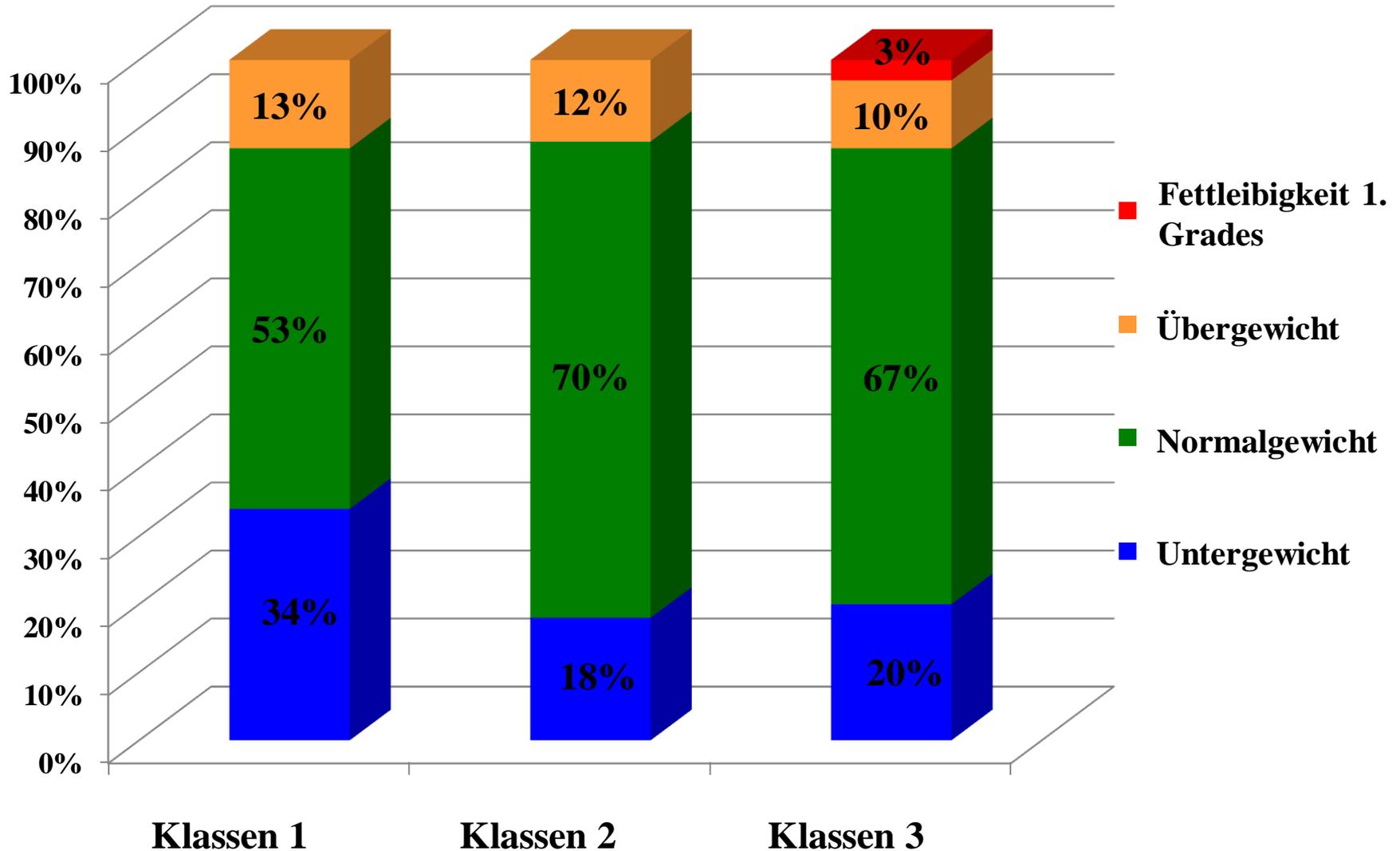
Schüler der Mittelschule berechnen den BMI –Wert

März 2013



Auswertung der BMI-Werte in Diagrammform

März 2013



Arbeit am Flyer (Inhalte, Layout, erster Entwurf) März 2013



Das Foto wird sich auf der Vorderseite des Flyers befinden



Vorbereitungen auf den Weltgesundheitstag März 2013

