

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Proveďte tato měření:

Úkol č. 1: a) Měření výšky těla: Přistoupíte zády k měřítku, naboso, srovnáte záda i hlavu. Druhá osoba pomocí pravítka s ryskou, přiloženého k temeni hlavy a k desce měřítka, odečte údaj na měřítku. Hodnotu uvedete v cm. Hodnoty naměřené ráno a večer se mohou nepatrně lišit, protože v průběhu dne dochází k sesednutí meziobratlových plotének. Odlišná je metodika měření novorozenců: měříme je vleže, s jednou pevnou oporou a jednou posuvnou, v praxi domácího prostředí využijeme např. těžší knihy, po šetrném natažení končetin, dítě přendáme a změříme vzdálenost

b) Měření rozpětí paží: Přistoupíme zády k vodorovnému měřítku, ruce rozpaženy v podobě písmene T, nezvedáme je nahoru ani dolů, posuneme se tak, aby jeden z prostředníků byl ve svislici s počátkem měřítka. Naviguje nás a odečítá z měřítka druhá osoba. Paže dospělého člověka zhruba dosahují v připázení do poloviny stehen, rozpětí paží se blíží výšce osoby. Srovnajte změny v průběhu ontogenetického vývoje.

c) Určení tělesné hmotnosti, výpočet BMI indexu: Bez bot a svrchního oblečení (ve školních podmínkách samozřejmě oblečení, jinak ve spodním prádle), se postavíme rovnoměrně na osobní váhu a zapíšeme naváženou hmotnost, pomocí přiložené tabulky vypočteme hodnotu BMI indexu a vyhodnotíme zařazení osoby do příslušné skupiny.

d) Obvod hlavy: Uprostřed obočí na spodní straně čela je antropometrický bod *glabella*, v tomto místě ve vodorovné rovině změříme obvod hlavy. Zapišeme do protokolu.

e) Obvod hrudníku: U mužů těsně pod lopatkami a nad bradavkami měříme krejčovskou mírou, u žen na středu hrudní kosti. Měříme při max. nádechu, dále max. výdechu a při řeči tj. střední obvod

Úkol č. 2: Hodnocení tělesného růstu a vývinu

a) hodnocení výšky podle indexu dle tabulek v literatuře (1 viz zadání žákům, str. 26, 27) dle vzorce a vyhodnoťte svoji výšku

b) na mm papír zakreslete normu tělesných výšek chlapců a dívek dle (1, str. 26, 27) a srovnaj nástup puberty, najděte na internetu současnou normu, vyhodnoťte posun.

c) změřte pas a boky, pas nejmenší hodnotu, boky největší, najděte na netu a v literatuře somatické typy např. androidní a gynoidní, asketický nebo piknický

Úkol č. 3: Určení hlavových rozměrů pomocí kefalomertru:

a) antropometrické body viz literatura (1, str. 30), určete délku, šířku hlavy, délku a šířku nosu, šířku čelisti, obličej

b) určete délkošířkové indexy hlavy (1, str. 33), srovnajte ve třídě

Úkol č. 4: Plantagram

a) na list papíru obtiskněte mokré chodidlo, obtáhněte kontury

b) pomocí literatury (1, str. 15) změřte hodnoty nejmenší a největší šířku otisku, normální hodnoty úzké části nepřesahují 45% široké, nastudujte další odchylky v literatuře (2)

Vypracování:

Závěr: