Witam wszystkich siódmoklasistów w kolejny dzień domowej kwarantanny:)

Zadanie z poprzedniego tygodnia, czyli rozwiązanie testu (otrzymaliście na maila w piątek) niestety nie zostało wykonane przez wszystkich uczniów. Trzy osoby testu nie odesłały. Dlaczego?

Zadanie na najbliższe dni.

Proszę przeczytać tekst umieszczony poniżej i wykonać zadanie.

Zadanie proszę przesłać do 09.04.2020 r

**Co to są**[siatki centylowe](http://siatkicentylowe.edziecko.pl/) i do czego służą**?**
[Siatki centylowe](https://www.edziecko.pl/zdrowie_dziecka/7%2C79364%2C24441161%2Csiatki-centylowe-o-czym-mowia-do-czego-sluza-jak-czytac.html) są to wykresy, na których pokazane są centyle przypisane do określonej wagi i wzrostu dzieci w różnym wieku i różnej płci (siatki dla dziewczynek i chłopców są różne). Pokazują jak dziecko rozwija się na tle rówieśników. Za normę przyjmuje się wartości pomiędzy 3 a 97 centylem. Jeśli wzrost lub waga dla dziecka danej płci w danym wieku wykracza poza te zakresy jest to zdecydowany sygnał alarmowy, że coś może być nie w porządku. Również sytuacja, gdy waga dziecka znajduje się w dolnych graniach normy

a wzrost w górnych (i odwrotnie) powinna nas zaalarmować.

Średni wzrost i waga to te, które ma połowa dzieci w danym wieku. Oznacza to, że waga lub wzrost jest na poziomie 50 centyla. Górną granicą normy jest 97. centyl (dzieci bardzo wysokie), a dolną - 3. (dzieci rosnące zdecydowanie wolniej niż inne).

**Jak czytać siatki centylowe?**
Po podaniu danych takich tak wiek, płeć, waga, wzrost dziecka otrzymujesz wykresy z zaznaczonymi punktami, w których wypadł twój [wynik](https://www.sport.pl/sport/0%2C65027.html). Są to centyle, w którym mieścisz się TY.

Jeśli w wykresie dotyczącym wagi jest to np. centyl 75., oznacza to, że jesteś cięższy(a) od 75% dzieci swojej płci, w tym samym wieku, a lżejszy(a) od 25%. Tak samo odczytujemy wykres dotyczący wzrostu.

**Czym są kolorowe linie na wykresie?**

Na siatce zaznaczonych jest 5 wartości: centyl 3, 10, 25, 50, 75, [90](http://fm.tuba.pl/gatunek/Przeboje%2BLat%2B90) i 97. Za alarmujące, wymagające nadzoru lekarza oraz prawdopodobnie interwencji uważa się wartości poniżej 3. i powyżej 97. centyla. Jeśli wartości są poniżej 10. i powyżej 90. centyla, niekoniecznie świadczy to o nieprawidłowości, jednak konsultacja medyczna jest dobrym pomysłem. Podobnie, jeśli wartości są

w normie, ale zachodzi rozbieżność pomiędzy wagą a wzrostem.

Dokonaj samodzielnie lub z pomocą kogoś z domowników dokładnych pomiarów swojej wagi i wzrostu. Wejdź w podany link <http://siatkicentylowe.edziecko.pl/> i wpisz w odpowiednie miejsca swoje imię, datę urodzenia, płeć oraz wagę i wzrost. Twoje wyniki na wykresach przekopiuj do pliku word i zinterpretuj je pod wykresami (wg. Powyższej wskazówki jak odczytywać siatki). W przypadku problemów poproś o pomoc rodzica.

Oczywiście nie zapominajcie o codziennej aktywności fizycznej, która (przypominam) powinna trwać od 30 – 60 min. (w zależności od intensywności).

Pozdrawiam Hanna Miedzińska