**Temat: NAUKA UMIEJĘTNOŚCI INTERPRETACJI POMIARU WYSOKOŚCI I MASY CIAŁA NA PODSTAWIE SIATEK CENTYLOWYCH**

Proszę o zapoznanie się z kilkoma nowymi wiadomościami, które pozwolą Wam dowiedzieć się czegoś o waszym rozwoju fizycznym.

**Bardzo ważne jest kontrolowanie prawidłowego rozwoju dzieci poprzez wykonywanie regularnych pomiarów ciała, m.in. wysokości i masy ciała. Otrzymane wyniki odnosi się do siatek centylowych.**

Siatki centylowe zostały osobno opracowane dla dziewcząt i chłopców

**Jak korzystać z siatek centylowych?**

Wybierz aktualną siatkę, odpowiednią dla płci i wieku. Na osi poziomej znajdź wiek dziecka. Na osi pionowej odczytaj wartość ocenianej cechy (wzrost, masa ciała, BMI itp.). Z tych punktów wyprowadza się linie prostopadłe, punkt przecięcia tych linii oznacza pozycję centylową.

Siatki centylowe składają się zazwyczaj z 7 krzywych, które pokazują, jaki procent dzieci w całej populacji w danym wieku ma większą i mniejszą wartość pomiaru np. masy ciała. Przykład:

* Asia znajduje się na 25. centylu oznacza, że 75% jej rówieśniczek ma większą masę ciała, a 25% mniejszą.
* Krzyś znajduje się na 90. centylu oznacza, że 90% jego rówieśników ma mniejszą masę ciała, a 10% większą.

**Jak czytać siatki centylowe?**

Obszar normy znajduje się pomiędzy krzywymi centylowymi 3. i 97. Wartości, które znajdują się w granicach **między 3. a 10. centylem** oraz **między 90. a 97. centylem** stanowią tzw. strefę obserwacyjną

<http://www.czd.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1717&Itemid=538>

Proszę o skopiowanie powyższego linku i odpowiednio do siebie-dziewczynka,

odnieś swoje dane do siatki. Mam nadzieje ,że nie będzie to trudne zadanie. Wcześniej musicie znać swoją wagę i wzrost. Jeżeli będziecie miały problem z tym zadaniem po powrocie do szkoły zrobimy to razem, proszę również o udział w czacie podczas naszej lekcji-poniedziałek 9.50 .Pozdrawiam. Katarzyna Hajdenraich.