

प्रयोग – 5



मापित घटक : शारीरिक संरचना

“शरीर की संरचना, मानव शरीर में वसा, हड्डी और मांसपेशियों की संरचना का प्रतिशत है।”

परीक्षण का नाम : बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई)

लक्ष्य

इस परीक्षण का उद्देश्य मानव शरीर में वसा, हड्डी और मांसपेशियों की संरचना के प्रतिशतों का आंकलन करना है।

**आवश्यक उपकरण:** इस परीक्षण का संचालन करने के लिए एक स्टैडियोमीटर और भार तुला मशीन की आवश्यकता होती है।

**परीक्षण प्रक्रिया:** प्रतिभागी की स्टैडियोमीटर का उपयोग करके (ऊँचाई) मीटर में मापी जाती है और वजन को किलोग्राम में मापा जाता है, बीएमआई की गणना निम्न सूत्र का उपयोग करके की जाती है—

जहाँ  $BMI = M/(H \times H)$

M = शरीर का मास किलोग्राम में, और

– H = ऊँचाई मीटर में

**समंकन प्रक्रिया:** निम्नांकित सारणी बीएमआई दर निर्धारण के लिए प्रयोग होती है। यह सारणी विश्व स्वास्थ्य संगठन बीएमआई वर्गीकरण प्रक्रिया को प्रदर्शित करती है। महिलाओं एवं पुरुषों के लिए मूल्यांकन का पैमाना समान है।

वर्गीकरण	बीएमआई (कि.एम <sup>2</sup> )	उप-वर्गीकरण	बीएमआई (Kg/m <sup>2</sup> )	
कम वजन	<18.50	अत्यधिक कमजोर	<16 .00	
		मध्यम कमजोर	16.00 – 16.99	
		कमजोर	17.00 – 18 .49	
सामान्य वजन	18.5 – 24.99	सामान्य	18.5 – 24.99	
सामान्य से अधिक वजन	e" 25.00	प्रारम्भिक मोटापा	25.00 –29.99	
		मोटापे से ग्रस्त वर्ग	मोटापे से ग्रस्त वर्ग I	30.00–34.99
			मोटापे से ग्रस्त वर्ग II	35.00– 39.99
	(e" 25.00)	मोटापे से ग्रस्त वर्ग III	e" 40.00	

स्रोत: विश्व स्वास्थ्य संगठन



टिप्पणी

### प्रभाव और अवलोकन

अपने परिवार के तीन सदस्यों के बीएमआई की गणना करें और निम्न तालिका में अंक भरें :



टिप्पणी

	स्वयं	परिवार का / की सदस्य 1	परिवार का / की सदस्य 2
बीएमआई प्राप्तांक			

### अवलोकन

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)