

Hướng dẫn trả lời các **câu hỏi sách Toán lớp 7 CTST Bài 4 Hoạt động thực hành và trải nghiệm: Tính chỉ số đánh giá thể trạng BMI (Body mass index)** đầy đủ và chính xác nhất, mời các em học sinh và phụ huynh cùng tham khảo

### Mở đầu

Để đánh giá thể trạng (gầy, bình thường, thừa cân) của một người, người ta thường dùng chỉ số BMI

Chỉ số BMI được tính như sau:  $BMI = \frac{m}{h^2}$ , trong đó m là khối lượng cơ thể tính theo ki-lô-gam, h là chiều cao tính theo mét. (Chỉ số này được làm tròn đến hàng phần mười.) Đối với học sinh 12 tuổi, chỉ số này cho đánh giá như sau:

$BMI < 15$ : Gầy

$15 \leq BMI < 22$ : Bình thường

$22 \leq BMI < 25$ : Có nguy cơ béo phì

$25 \leq BMI$ : Béo phì.

Ví dụ: Bạn Cúc cân nặng 50kg và cao 1,52m thì chỉ số BMI của bạn Cúc sẽ là:

$$\frac{m}{h^2} = \frac{50}{(1,52)^2} = 21,641... \approx 21,6$$

Vậy bạn Cúc có cân nặng bình thường.

## Mục tiêu

Vận dụng kiến thức về số thập phân và làm tròn để tính chỉ số BMI. Cho biết thể trạng mỗi học sinh và đưa lời khuyên phù hợp.

## Chuẩn bị

- Chia lớp thành các nhóm.
- Chuẩn bị cân điện tử (có thể mượn ở phòng, y tế của trường), thước dây, máy tính cầm tay.

## Tiến hành hoạt động

- Nhóm trưởng phân công các bạn cân, đo chiều cao, dùng máy tính cầm tay để tính chỉ số BMI của từng bạn trong nhóm.
- Lập bảng thống kê số bạn theo bốn mức độ: Gầy, bình thường, có nguy cơ béo phì và béo phì.
- Chuẩn bị cho các bạn lời khuyên về chế độ ăn uống và luyện tập thể dục thể thao.
- Các nhóm báo cáo trước lớp.
- Giáo viên nhận xét và đánh giá.