

JAK ZMIERZYĆ DZIECKO?

Przy zdejmowaniu miary osoba, którą się mierzy powinna stać prosto – ale swobodnie, ze złączonymi nogami, bez butów, przybrać swoją naturalną sylwetkę. Najlepiej, żeby patrzyła przed siebie, np. na przedmiot znajdujący się na poziomie jej oczu i nie stała 'na baczność'. Najwygodniej jest ustawić osobę mierzoną przy ścianie lub przy framudze drzwi. Ekierkę kładziemy na głowie osoby mierzonej, a kąt prosty ekierki przykładamy do ściany. Zaznaczamy punkt wyznaczający wzrost a następnie po ścianie mierzymy odległość tego punktu od podłoża.

Aby zmierzyć obwód głowy, należy przyłożyć centymetr dookoła głowy na wysokości skroni. W przypadku długich włosów, należy je przed pomiarem ciasno upiąć w tzw. koński ogon.

Należy zmierzyć obwód szyi w dolnej jej części, pod "jabłkiem Adama". Dodatkowo trzeba włożyć pomiędzy centymetr a szyję jeden lub dwa palce (wskazujący i środkowy) w zależności od tego czy bardziej odpowiedni jest ciaśniejszy, czy luźniejszy kołnierzyk.

Należy owinąć centymetr w najszerszym miejscu klatki piersiowej, w przypadku chłopców najczęściej na linii pach a w przypadku dziewcząt na biuście. Pomiar pobieramy na wdechu, przy dobrze dopasowanym centymetrze do ciała.

Mierzmy najlepiej na wysokości pępka. Prowadzimy centymetr dosyć mocno wokół talii, ale tak żeby można było swobodnie oddychać. Należy zwrócić uwagę, aby centymetr leżał poziomo.

Do jej określenia należy zmierzyć wewnętrzną stronę nogi od krocza do podeszwy stopy przy wyprostowanej nodze.

WZROST (CM)

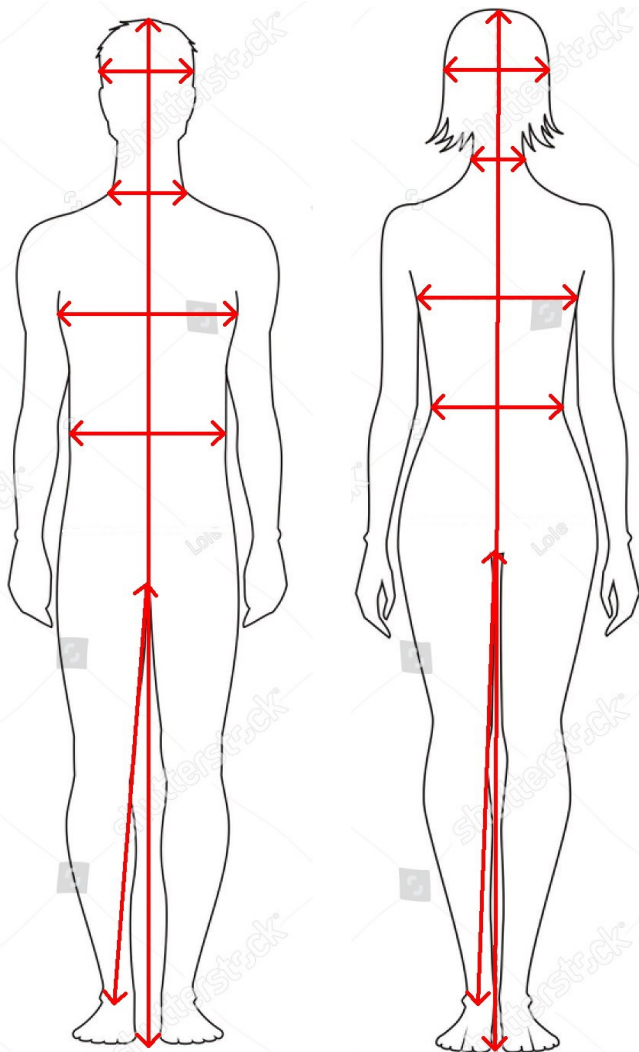
**OBWÓD
GŁOWY (CM)**

**OBWÓD
KOŁNIERZYKA
(CM)**

**OBWÓD KŁATKI
PIERSIOWEJ
(CM)**

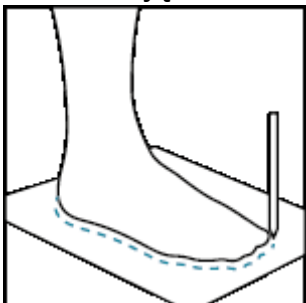
**OBWÓD W
TALII (CM)**

**WEWNĘTRZNA
DŁUGOŚĆ
NOGAWKI (CM)**

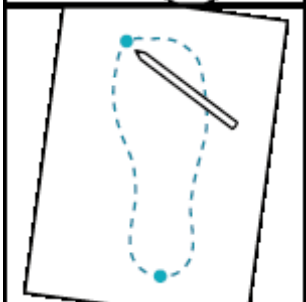


JAK ZMIERZYĆ STOPE?

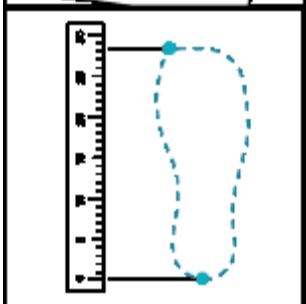
W celu prawidłowego zmierzenia długości swojej stopy, będzie potrzebny: długopis, karka papieru (format min. A4), linijka / metr i ew. taśma klejąca.



1. Ułóż kartkę na gładkim podłożu i najlepiej przklej ją do niego, żeby się nie przesuwiała



2. Lewą stopę postaw na środku kartki i precyzyjnie obrysuj ją długopisem dookoła
» Uwaga! Długopis trzymaj prostopadle do kartki!



3. Linijką zmierz długość stopy - weź pod uwagę najbardziej skrajne punkty długości stopy (zazwyczaj to odległość od pięty do dużego palca)

4. W identyczny sposób zmierz prawą stopę.

Pamiętaj;

- » Długość Twoich stóp mogą różnić się od siebie. W takiej sytuacji do określenia rozmiaru wybierze większą stopę.
- » Do uzyskanego pomiaru dodaje się 0,5 cm

Tabela rozmiarowa ucznia

Klasa:

Nazwisko i imię	Wzrost (cm)	Obwód głowy (cm)	Obwód kołnierzyka (cm)	Obwód klatki piersiowej (cm)	Obwód w talii (cm)	Wewnętrzna długość nogawki (cm)	Stopa rozmiar (cm)