

PLAN POSTĘPOWANIA PROZDROWOTNEGO

Osoba badana:	Placówka / Zakład pracy:	Wykonane w:
	Data pomiaru / badania:	Wykonane przez:

Diagnoza:

STREFA ZDROWIA – parametr świadczy o prawidłowym rozwoju i funkcjonowaniu organizmu	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">STREFA ZDROWIA</div> <div style="background-color: #F44336; color: white; padding: 5px; writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">STREFA ZAGROZENIA</div> </div>	Masa ciała: <input type="text"/> kg	Obwód talii: <input type="text"/> cm	V.o.d.: <input type="text"/>
STREFA ZAGROZENIA – parametr wymaga podjęcia działań kontrolnych i (lub) zmian dotyczących stylu życia		Wzrost: <input type="text"/> cm	Ciepłota ciała: <input type="text"/> mm Hg	V.o.s.: <input type="text"/>
		BMI: <input type="text"/>	Tętno powysiłkowe: <input type="text"/>	Wynik pomiaru skoliometrem: <input type="text"/>

Masa ciała:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ciepłota ciała:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Wydolność fizyczna:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ostrość widzenia:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Postawa ciała:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pomiar skoliometrem:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Ocena postawy ciała:

Zalecenia:

WYDOLNOŚĆ FIZYCZNA

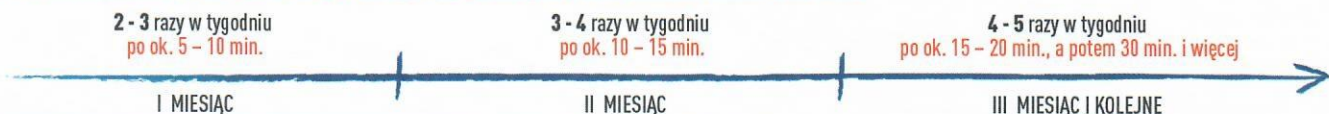
Wydolność fizyczna jest jednym z ważniejszych (odzwierciedla pracę układu krążenia) mierników zdrowia człowieka. Jest właściwością tylko w około 20% wrodzoną. Oznacza to, że można ją rozwijać. Wymaga to jednak wysiłków fizycznych (ćwiczeń). Dla dzieci i osób młodych (oprócz codziennej, spontanicznej 60 min. aktywności fizycznej) poleca się ćwiczenia 3 razy w tygodniu po 20 – 30 min., najlepiej bez przerwy i w sposób męczący (do potu). Może to być bieganie, pływanie, gra w piłkę, jazda na rowerze, wrotkach, tyżwach i wiele innych ćwiczeń. Aktywność fizyczna obok właściwego odżywiania, należy do zachowań zdrowego stylu życia, podstawowego czynnika, od którego zależy prawidłowy rozwój fizyczny człowieka.

PAMIĘTAJMY! RUCH JEST W STANIE ZASTĄPIĆ PRAWIE KAŻDE LEKARSTWO, ALE WSZYSTKIE LEKI RAZEM WZIĘTE NIE ZASTĄPIĄ RUCHU

OCENA WYDOLNOŚCI:	KOMENTARZ DO OCENY:
DOSKONAŁA	Ten poziom wydolności świadczy o tym, że osoba badana (dziecko) jest wystarczająco aktywna fizycznie (organizm poddawany jest odpowiedniej ilości wysiłków fizycznych, które usprawniają układ sercowo – naczyniowy). Prawidłowa wydolność fizyczna jest jednym z sygnałów właściwego funkcjonowania organizmu. Należy podtrzymywać aktywność i kształtować nawyk bycia aktywnym fizycznie przez całe życie. Dla dzieci i osób młodych, w celu utrzymania i poprawy zdrowia, zalecany czas codziennego wysiłku fizycznego wynosi 30 – 60 min.
BARDZO DOBRA	
DOBRA	
DOSTATECZNA	
SŁABA	Ten wynik testu najczęściej świadczy o niskiej sprawności układu krążenia spowodowanej małą aktywnością fizyczną. Aby wykluczyć inne przyczyny, takie jak stan choroby, zmiany fizjologiczne lub biochemiczne (np. niski poziom hemoglobiny) oraz w celu wykluczenia pomyłki, wskazana jest konsultacja z lekarzem.
BARDZO SŁABA	

Bardzo niska wydolność fizyczna jest czynnikiem ryzyka wielu chorób (szczególnie chorób serca). **Sprawdzonym i jedynym sposobem poprawy wydolności jest zwiększenie (za zgodą lekarza) aktywności fizycznej.**

Zachęć dziecko do intensywnego (męczącego) ruchu, który trwa bez lub z krótkimi i rzadkimi przerwami:



Prawidłowa masa ciała

Utrzymywanie prawidłowej masy ciała jest jedną z podstawowych zasad zdrowego stylu życia. Nadwaga, a tym bardziej otyłość, są przyczyną wielu chorób. Najważniejszymi powodami otyłości w każdym wieku są nieprawidłowe nawyki żywieniowe i brak odpowiedniej codziennej aktywności fizycznej. Do mniej istotnych należy zaliczyć: czynniki środowiskowe, genetyczne, psychologiczne. Podstawowym warunkiem utrzymywania prawidłowej masy ciała jest:

- Zdrowe, racjonalne odżywianie.
- Odpowiednia, codzienna aktywność fizyczna.

Podstawowe zasady zdrowego żywienia

1. Zapewnienie zróżnicowanej, pokrywającej zapotrzebowanie na wszystkie składniki pokarmowe diety.
2. Dostosowanie ilości pożywienia do wieku i aktywności fizycznej dziecka.
3. Regularne spożywanie posiłków: 5 razy dziennie, co 3 godziny (śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja). Podstawowym i najważniejszym posiłkiem jest śniadanie.
4. Wybieranie produktów niskoprzetworzonych: pieczywo gruboziarniste, kasze, warzywa, owoce, a do picia: woda, mętne soki naturalne (nie więcej niż jedna szklanka soku dziennie).
5. Zachowanie umiaru w jedzeniu stodczy i ograniczanie produktów z dodatkiem cukru.
6. Ograniczenie spożycia soli kuchennej.
7. Podawanie żywności w sposób estetyczny i apetyczny z dbałością o atrakcyjny wygląd, smak i zapach.
8. Zapewnienie dostatecznej ilości czasu na spożycie posiłku oraz dobrej atmosfery w czasie jedzenia.
9. Zapewnienie odpowiedniej aktywności fizycznej, która pozwala zużyć energię dostarczoną z pożywienia.
10. Czytanie etykiet na opakowaniach produktów z informacją o zawartości składników pokarmowych i dodatkach.

Prawidłowa postawa ciała

Prawidłowo ukształtowany kręgosłup i kończyny dolne stanowią szkielet, na którym utrzymywane jest całe ciało człowieka. Wadami postawy są wszelkie zaburzenia tego stabilnego układu. Nieprawidłowa postawa ciała jest przede wszystkim problemem natury zdrowotnej, a nie tylko estetycznej.

Wady postawy:

- Zakłócają prawidłowe funkcjonowanie układu ruchu.
- Zmniejszają sprawność organizmu i możliwość aktywnego uczestniczenia w zajęciach.
- Są przyczyną dolegliwości bólowych i zwyrodnień.

Warunkami kształtowania się u dziecka prawidłowej postawy ciała są:

- Codzienna aktywność fizyczna, która wzmacnia mięśnie kręgosłupa oraz mięśnie i więzadła stawów kończyn dolnych.
- Wykształcenie u dziecka nawyku prawidłowej postawy ciała (dbałość o sylwetkę).
- Wczesne wykrycie nieprawidłowości w obrębie kręgosłupa i kończyn, które umożliwią podjęcie działań korygujących i leczniczych.