



Podaruj
dziecku
zdrowie!



ZDROWY UCZEŃ

Diagnostyczno - edukacyjny program promocji zdrowia

Szkoła Podstawowa Nr: **SP 39**
Klasa: **2A**

Data badania: **06 czerwca 2008**
Badał(a): **A1**

Data urodzenia: **13 stycznia 1999**
Wiek: **9 lat**

Jan Przykładowy

OCENA POSTAWY CIAŁA:

ASYMETRIA TRÓJKĄTÓW TALII; POGŁĘBIONA LORDOZA LĘDŹWIOWA; KOŚLAWOŚĆ KOLAN I PIĘT

OCENA MASY CIAŁA (na podstawie wskaźnika BMI):

BMI (Body Mass Index) – wagowo – wzrostowy wskaźnik odżywienia

Wysokość ciała: **134,5 cm** Masa ciała: **37,0 kg**

BMI : 20,45

- niedobór masy ciała
- prawidłowa masa ciała
- nadwaga
- otyłość

OCENA WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ:

Ciśnienie tętnicze krwi: **104 / 65**

Średnia powysiłkowa HR: **126**

Ocena wydolności fizycznej: **C**

Informacja dotycząca testu na drugiej stronie →

ZALECENIA:

1. Dla zachowania zdrowia i prawidłowego rozwoju psychofizycznego dziecka niezbędne jest prowadzenie zdrowego stylu życia. Podstawą zdrowego stylu życia jest:

- ✓ odpowiednia aktywność fizyczna
- ✓ dbałość o sylwetkę
- ✓ racjonalne odżywianie
- ✓ dostateczna ilość godzin snu
- ✓ utrzymywanie właściwej masy ciała
- ✓ poczucie bezpieczeństwa i akceptacji

2.