

## KOMPLEKSOWA ANALIZA ZDROWOTNA

DANE OSOBY BADANEJ

PLACÓWKA OŚWIATOWA

REALIZATOR

DATA BADANIA

BADANIE WYKONANE PRZEZ

## DIAGNOZA



Masa ciała	<input type="text"/>	kg	Obwód talii	<input type="text"/>	cm
Wysokość ciała	<input type="text"/>	cm	Ciśnienie tętnicze	<input type="text"/>	mm Hg
BMI	<input type="text"/>		Tętno powysiłkowe	<input type="text"/>	

## 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 ich 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, łyżwach, i wiele innych ćwiczeń. Aktywność fizyczna obok właściwego odżywiania, należy do zachowań zdrowego stylu życia, podstawowego czynnika, od którego zależy prawidłowy rozwój fizyczny człowieka.

**PAMIĘTAJ! RUCH JEST W STANIE ZASTĄPIĆ WIELE LEKARSTW,  
ALE WSZYSTKIE LEKI RAZEM WZIĘTE NIE ZASTĄPIĄ RUCHU...**

### Ocena wydolności

**doskonała**  
**bardzo dobra**  
**dobra**  
**dostateczna**

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.

**słaba**  
**bardzo 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, wskazane jest konsultacja z lekarzem.

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.**

Należy zachęcać osobę badaną (dziecko) do ruchu intensywnego (męczącego), który trwa najlepiej bez przerwy lub z krótkimi i rzadkimi przerwami:

- w pierwszym miesiącu: 2 - 3 razy w tygodniu po ok. 5 – 10 min.
- w drugim miesiącu: 3 - 4 razy w tygodniu po ok. 10 – 15 min.
- w trzecim i kolejnych: 4 - 5 razy w tygodniu po ok. 15 – 20 min., a potem 30 min. i więcej

## Prawidłowa masa ciała

Utrzymywanie prawidłowej masy ciała jest jedną z podstawowych zasad zdrowego stylu życia. Nadwaga, a tym bardziej otyłość, stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia dziecka. Nadmiar masy ciała jest przyczyną wielu chorób. Na rozwój otyłości wpływ mają różne czynniki, min. genetyczne, środowiskowe, psychologiczne, ale w ujęciu ogólnym główną przyczyną jest nadmiar przyjmowanego pożywienia w stosunku do potrzeb organizmu. Podstawowym warunkiem utrzymywania prawidłowej masy ciała jest:

- Zdrowe, racjonalne odżywianie.
- Odpowiednia 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 zgodnie z zapotrzebowaniem energetycznym dziecka.
3. Podawanie posiłków regularnie: 5 razy dziennie, co 3 godziny (śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja). Podstawowym i najważniejszym posiłkiem jest śniadanie.
4. Wybieranie produktów nisko przetworzonych (pieczywo gruboziarniste, kasze, warzywa, owoce, a do picia: woda mineralna, soki naturalne).
5. Zachowanie umiaru w jedzeniu słodczy i 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 nadmiar dostarczonej z pożywienia energii (kalorii).

## Prawidłowa postawa ciała

Prawidłowo ukształtowany kręgosłup i brak nieprawidłowości w obrębie kończyn dolnych stanowią szkielet, na którym utrzymywane jest całe ciało człowieka. Wadami postawy są wszelkie zaburzenia tego stabilnego układu. Wady postawy zakłócają prawidłowe funkcjonowanie układu ruchu, są przyczyną dolegliwości bólowych i zwyrodnień oraz sprzyjają powstawaniu nieprawidłowości w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych. Nieprawidłowa postawa ciała jest przede wszystkim problemem natury zdrowotnej, a nie tylko estetycznej.

Warunkami kształtowania się u dziecka prawidłowej postawy ciała są:

- Wykształcenie u dziecka nawyku prawidłowej postawy ciała (dbałość o sylwetkę)
- Codzienna aktywność fizyczna, która wzmacnia gorset mięśniowy kręgosłupa oraz mięśnie i więzadła stawów kończyn dolnych
- Wczesne wykrycie nieprawidłowości w obrębie kręgosłupa i kończyn, które umożliwiają podjęcie działań korekcyjnych, kompensacyjnych i rehabilitacyjnych