

## SZAKMAI ÉRTÉKELÉS

### ÉRTÉKELÉS 4. FEJEZET: EGÉSZSÉGES ÉLET

TANFOLYAM: DOWN-SZINDRÓMÁSOK ELHÍZÁSÁNAK MEGELŐZÉSE

ÉRTÉKELÉS DÁTUMA:.....

SZERVEZET : .....

OKTATÓ: .....

DIÁK:.....

ÉRTÉKELÉSI KÓDOK: 1. (Nem tudja) 2. (Tudja segítséggel és/vagy felügyelettel) 3. (Önállóan tudja)

Alább az egyes fejezetek elméleti (tudás) és gyakorlati tartalma (készségek) olvasható:

	ELMÉLETI TARTALOM	1 - 3		KÉSZSÉGEK	1 - 3
1	Az egészségmegőrzést támogató ételek ismerete.		1	Tudja, mi a különbség az egészséges és az egészségtelen ételek között.	
2	Az egészségre ártalmas ételek ismerete.		2	Igyekszik egészséges ételeket enni és az egészségtelen ételeket kerülni.	
3	A cöliákia/lisztérzékenység és a cöliákiasok/lisztérzékenyek esetleges tüneteinek ismerete.		3	Képes a számára megfelelő összetevőket tartalmazó ételt választani, ha valamilyen betegsége van (cukorbetegség, magas vérzsír-szint, ...)	
4	A cöliákiasok/lisztérzékenyek által fogyasztható és nem fogyasztható ételek ismerete.		4	Felismeri a betegségek tüneteit (ha beteg).	

<b>5</b>	Tisztában van a különféle egészségügyi szakemberek rendszeres felkeresésének fontosságával. (Fogorvos, szemész, háziorvos, endokrinológus, dietetikus, ...).		<b>5</b>	Tudja, milyen betegséggel melyik orvoshoz forduljon, ha valami baja van.	
<b>6</b>	Tisztában van a megfelelő higiénia fontosságával a betegségek megelőzése tekintetében. (Fogmosás, kézmosás, bőrápolás, ...)		<b>6</b>	Egészséges szokásokat követ a mindennapok során. (WC után szappannal kezét mos, dezodort használ, ...)	
<b>7</b>	Képes elmondani a tüneteit, amikor beteg.		<b>7</b>	Tudja, mi a teendő, ha fájdalma van vagy nem érzi jól magát (szól egy családtagnak).	
<b>8</b>	Tisztában van a testmozgás egészségre gyakorolt hatásával.		<b>8</b>	Egészsége érdekében rendszeresen mozog.	
<b>9</b>	Tisztában van a tornaterem vagy az uszoda alapvető szabályaival.		<b>9</b>	Képes tornatermi, uszodai látogatását önállóan megszervezni, a felszerelését összepakolni és a tornaterem és az uszoda szabályait betartani.	
<b>10</b>	Tisztában van a mindennapi életre vonatkozó fizikai aktivitás növelésére vonatkozó ajánlásokkal.		<b>10</b>	Követi a mindennapi életben a fizikai aktivitás növelésére vonatkozó ajánlásokat.	
<b>11</b>	Tisztában van a helyes testtartás egészségre gyakorolt hatásával.		<b>11</b>	A mindennapi tevékenysége során ügyel a helyes testtartásra.	

## CSALÁDI ÉRTÉKELÉS

### ÉRTÉKELÉS 4. FEJEZET: EGÉSZSÉGES ÉLET

CSALÁDI ÉRTÉKELÉS – TERMÉSZETES KÖZEGBEN

ÉRTÉKELÉS DÁTUMA:.....

DIÁK:.....

ÉRTÉKELÉSI KÓDOK: 1. (Nem tudja) 2. (Tudja segítséggel és/vagy felügyelettel) 3. (Önállóan tudja)

	KÉSZSÉGEK TERMÉSZETES KÖZEGBEN	1 - 3	CSALÁDI MEGFIGYELÉS
1	Felismeri, melyik étel egészséges, melyik egészségtelen.		
2	Igyekszik kerülni az egészségtelen ételeket (Csokoládé, csipsz, cukros üdítők, ...)		
3	Nagyobb arányban fogyaszt egészséges ételeket, mint korábban. (Zöldségek, gyümölcsök ...)		
4	Ismeri az összefüggést bizonyos tápanyagok fogyasztása (zsír, cukor, ...) és egyes betegségek (cukorbetegség, szívbetegségek ...) előfordulása között.		
5	Ismeri ezeknek a betegségeknek a tüneteit.		
6	Tudja, milyen egészségügyi szakembereket kell rendszeresen felkeresnie és ezek mivel foglalkoznak.		
7	Tudja, mi az a glutén, milyen ételekben található és mi köze a cöliákiához/lisztérzékenységhez.		
8	Személyi higiénia: WC-használat után szappannal kezet mos.		

<b>9</b>	Személyi higiénia: Minden nap használ dezodort.		
<b>10</b>	Testmozgás: minden nap végez valami "könnyű" fizikai tevékenységet (10-20 perc séta, lépcsőzés ...)		
<b>11</b>	Testmozgás: hétvégén többet mozog (sétál, táncol, sportol ...)		
<b>12</b>	Testmozgás: talált magának valamilyen aktív hobbit: torna, jóga, pilates, zumba .		
<b>13</b>	Törekszik a helyes testtartásra a mindennapi tevékenységek során (helyesen ül, emel, hátizsákot hord ...).		
<b>14</b>	Megtartotta a heti egészséges fogadalmát.		