

## AVALIAÇÃO DOS PROFISSIONAIS

### AVALIAÇÃO DO MÓDULO 4: VIDA SAUDÁVEL

**CURSO: PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM PESSOAS COM SINDROME DE DOWN**

**DATA DA AVALIAÇÃO:.....**

**ENTIDADE : .....**

**PROFESSORES: .....**

**ALUNO:.....**

**CÓDIGO DA AVALIAÇÃO 1. (Não adquirido) 2. (Em processo) 3. (Adquirido)**

A seguir, podemos encontrar os conteúdos que foram desenvolvidos em cada uma das unidades e as suas abordagens práticas (competências).

	CONTEÚDOS	1 - 3		COMPETÊNCIAS	1 - 3
<b>1</b>	Conhecer os alimentos que são bons para a saúde.		<b>1</b>	O aluno sabe a diferença entre alimentos saudáveis e pouco saudáveis.	
<b>2</b>	Conhecer como é que os alimentos podem melhorar a nossa saúde.		<b>2</b>	O aluno inclui alimentos saudáveis na sua alimentação e evita os menos saudáveis.	
<b>3</b>	Conhecer a doença celíaca e alguns dos seus sintomas.		<b>3</b>	O aluno é capaz de escolher alimentos que são mais adequados quando tem alguma doença, mal-estar...	
<b>4</b>	Saber quais os alimentos que as pessoas com doença celíaca podem consumir e quais não.		<b>4</b>	O aluno é capaz de identificar os sintomas de algumas doenças que padece.	
<b>5</b>	Conhecer a importância de ir ao médico regularmente e saber a que especialidade ir e em que determinadas situações.		<b>5</b>	O aluno é capaz de identificar a especialidade médica a que se tem de dirigir consoante os sintomas que sente.	

<b>6</b>	Conhecer a importância de ter bons hábitos de higiene para prevenir doenças.		<b>6</b>	O aluno tem bons hábitos de higiene no dia-a-dia (lavar as mãos depois de ir à casa de banho, lavar os dentes...)	
<b>7</b>	Saber explicar os sintomas que sente quando tem algum problema de saúde.		<b>7</b>	O aluno sabe como proceder quando tem alguma dor ou mal-estar (falar imediatamente com um familiar ou cuidador).	
<b>8</b>	Reconhecer a importância da atividade física para o bem-estar físico e mental.		<b>8</b>	O aluno pratica atividade física de forma a aumentar o seu bem-estar.	
<b>9</b>	Conhecer as regras básicas para ir ao ginásio ou à natação.		<b>9</b>	O aluno consegue organizar a mala e prepare-se para ir ao ginásio e à natação.	
<b>10</b>	Conhecer as recomendações para aumentar a prática de atividade física.		<b>10</b>	O aluno segue as recomendações para aumentar a atividade física no seu dia-a-dia.	
<b>11</b>	Saber quais as posturas corporais corretas para não prejudicar a coluna.		<b>11</b>	O aluno sabe quais as posturas corretas a adotar nas diferentes atividades do dia-a-dia, para não prejudicar a coluna.	

## AVALIAÇÃO DA FAMÍLIA

### AVALIAÇÃO DO MÓDULO 4: VIDA SAUDÁVEL

AVALIAÇÃO DA FAMÍLIA – AMBIENTE REAL

DATA DA AVALIAÇÃO:.....

ESTUDANTE:.....

CÓDIGO DA AVALIAÇÃO: 1. (Não atingiu o objetivo) 2. (Atingiu o objetivo com apoio) 3. (Atingiu o objetivo sozinho)

	COMPETÊNCIA EM AMBIENTE REAL	1 - 3	OBSERVAÇÕES DA FAMÍLIA
1	O aluno consegue identificar quais os alimentos que são saudáveis e quais não.		
2	O aluno evita consumir alimentos pouco saudáveis (bolachas, bolos, gomas...)		
3	O aluno aumentou o consumo de alimentos saudáveis no seu dia-a-dia alimentar (vegetais, fruta, cereais integrais...).		
4	O aluno consegue relacionar a ingestão de alguns alimentos (bolachas, chocolates, gomas) com algumas doenças e sintomas (dor de barriga, obesidade, diabetes...).		
5	O aluno sabe quais os sintomas que correspondem a algumas doenças comuns.		
6	O aluno sabe a que profissional de saúde se dirigir consoante os sintomas que apresenta.		
7	O aluno sabe o que é o glúten, que alimentos é que o contêm e a sua relação com a doença celíaca.		
8	Higiene Pessoal: O aluno lava as mãos depois de ir à casa de banho (com sabonete).		
9	Higiene Pessoal: O aluno usa desodorizante diariamente.		

<b>10</b>	Atividade Física: O aluno faz atividade física leve/moderada todos os dias (andar 10-20 minutos, usar as escadas...).		
<b>11</b>	Atividade física: O aluno aumento a pratica de atividade física durante o fim-de-semana.		
<b>12</b>	Atividade Física: O aluno procura passatempos que aumentem a sua atividade física.		
<b>13</b>	O aluno esforça-se para ter uma postura correta nas diferentes atividades do dia-a-dia.		
<b>14</b>	O aluno conseguiu identificar e alcançar um objetivo saudável para a semana.		