

## EVALUARE SPECIALIȘTI

### FIȘĂ DE EVALUARE MODUL 4: O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

**CURS: PREVENIREA OBEZITĂȚII LA PERSOANELE CU SINDROM DOWN**

**DATA DE EVALUARE:.....**

**ENTITATE :.....**

**PROFESOR: .....**

**CURSANT:.....**

**GRILA DE EVALUARE: 1. (Nu efectuează) 2. (Efectuează cu sprijin / supraveghere) 3. ( Efectuează independent)**

Se evaluează conținutul învățat și abilitățile de punere a sa în practică.

	CONȚINUT	1 - 3		ABILITĂȚI	1 - 3
1	A învățat ce alimente pot fi benefice pentru sănătatea noastră.		1	Știe diferența dintre alimentele sănătoase și cele care nu sunt.	
2	A învățat ce alimente pot fi dăunătoare pentru sănătatea noastră.		2	Include alimente sănătoase și încearcă să evite alimentele nesănătoase.	
3	A învățat despre boala celiacă și despre unele dintre simptomele pe care le poate avea o persoană cu intoleranță la gluten.		3	Este capabil să identifice simptomele unei boli (dacă le-a avut).	
4	A învățat ce alimente sunt permise pentru o persoană cu boala celiacă și care nu sunt.		4	Poate să aleagă alimentele cu substanțele nutritive adecvate, dacă are un anumit tip de boală (diabet, colesterol, boală celiacă...)	
5	A învățat importanța vizitării periodice a unor profesioniști din domeniul sănătății. (Medicul de familie, dentistul, oftalmologul, endocrinologul, dieteticianul/nutriționistul, orelistul ...)		5	Poate să identifice medicul la care să meargă atunci când are o afecțiune medicală.	

<b>6</b>	A învățat să conștientizeze importanța unor obiceiuri de igienă adecvate pentru prevenirea bolilor. (Periajul dinților, spălătul mâinilor, îngrijirea pielii ...)		<b>6</b>	Are obiceiuri sănătoase în rutina sa zilnică. (Spală mâinile când merge la baie, utilizează săpun, deodorant ...)	
<b>7</b>	A învățat să explice ce simptome simte atunci când are o boală.		<b>7</b>	Atunci când vorbește cu cineva, știe să explice ce să facă atunci când are o durere sau o problemă de sănătate.	
<b>8</b>	A învățat să conștientizeze importanța activității fizice pentru îmbunătățirea sănătății.		<b>8</b>	Practică activitatea fizică pentru a avea un stil de viață sănătos.	
<b>9</b>	A învățat regulile de bază ce se aplică la o sală de gimnastică sau la o piscină.		<b>9</b>	Poate să se organizeze, să-și pregătească totul pentru a merge la sala de sport sau bazin și să respecte standardele fără supraveghere.	
<b>10</b>	A învățat recomandările pentru a crește activitatea fizică în rutina zilnică.		<b>10</b>	Respectă recomandările pentru creșterea activității fizice în rutina zilnică.	
<b>11</b>	A învățat cum să aibă grijă de sănătatea sa prin bună igienă posturală (poziția corpului).		<b>11</b>	la în considerare cunoștințele despre igiena posturală în rutina zilnică.	

## EVALUARE FAMILIE

### FIȘĂ DE EVALUARE MODUL 4: O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

EVALUARE FAMILIE - ÎN MEDIUL DE VIAȚĂ OBIȘNUIȚ

DATA EVALUĂRII :.....

CURSANT:.....

**GRILA DE EVALUARE:** 1. (Nu efectuează) 2. (Efectuează cu sprijin / supraveghere) 3. ( Efectuează independent)

	ABILITĂȚI ÎN MEDIUL DE VIAȚĂ OBIȘNUIȚ	1 - 3	OBSERVAȚIILE FAMILIEI
1	Identifică ce alimente sunt sănătoasă și care nu sunt.		
2	Încearcă să evite să mănânce alimente nesănătoase (bomboane, chipsuri, sucuri zaharoase, ...).		
3	A crescut consumul de alimente sănătoase în dieta sa (legume, fructe...) .		
4	Știe relația dintre anumiți nutrienți (grăsimi, zahăr ...) și boli (diabet, probleme cu inima ...).		
5	Știe cum să identifice simptomele acestor boli.		
6	Știe profesioniștii din domeniul sănătății pe care ar trebui să-i viziteze frecvent și ce fac ei.		
7	Știe ce este glutenul, ce alimente conțin gluten și relația sa cu boala celiacă.		
8	Igiena personală: Își spală mâinile după ce a mers la toaletă folosind săpun.		
9	Igiena personală: folosește deodorant în fiecare zi.		

<b>10</b>	Activitate fizică: practică o activitate fizică ușoară în fiecare zi (mers pe jos 10 sau 20 de minute, urcă scările ...)		
<b>11</b>	Activitatea fizică: și-a crescut activitatea fizică în week-end (plimbare, dans, practicarea unui sport ...)		
<b>12</b>	Activitate fizică: a căutat un hobby care implică exerciții fizice: sala de gimnastică, dans, înot, yoga, pilates...		
<b>13</b>	Folosește o igienă posturală adecvată în rutina zilnică. (Stă corect pe scaun, echilibrează greutatea transportată, rucsacul ...).		
<b>14</b>	A îndeplinit angajamentul săptămânal de sănătate.		