



# SEKCJA BOKSERSKA



**BEZPIECZNY TRENING  
ORAZ ZDROWA DIETA**

**Interreg**

Litwa – Polska



Współfinansowany przez  
UNIE EUROPEJSKA

**Opracowanie: Paweł Pasiak**

# PAWEŁ PASIAK

Trener sekcji bokserskiej



## WYKSZTAŁCENIE

- Wykształcenie wyższe pedagogiczne – Uniwersytet w Białymstoku;
- Vice Prezes Podlaskiego Okręgowego Związku Bokserskiego w Białymstoku do spraw sportowych – od 2013 roku;
- Trener Główny Kadry Narodowej Kobiet Polskiego Związku Bokserskiego – od stycznia 2013 roku. Przygotowanie reprezentacji kraju do Igrzysk Olimpijskich Rio de Janeiro 2016;
- Laureat specjalnej nagrody Polskiego Związku Bokserskiego im. Feliksa Stamma w kategorii „Trener roku 2014”;
- Certyfikat 3\* AIBA – Najwyższy stopień trenerski światowej Federacji Boks Olimpijskiego uzyskany w Asyżu we Włoszech 2013;
- Odznaczony brązową odznaką przez Ministra Sportu za zasługi dla sportu 2015;
- Trener Klasy Mistrzowskiej w Boksie – AWF Wrocław;
- Trener współpracujący z kadrą województwa podlaskiego juniorów i kadetów od 2009 r.;
- Animator Sportu Dzieci i Młodzieży w województwie podlaskim w latach 2009 – 2011;
- Trener współpracujący z kadrą narodową junierek w latach 2009 – 2016;
- Kierownik Wydziału Wyszczolenia Polskiego Związku Bokserskiego w Warszawie 2019 – 2021.

# BEZPIECZNY TRENING

Regulamin opieki zdrowotnej



## KOGO OBOWIĄZUJE REGULAMIN OPIEKI ZDROWOTNEJ?

Regulamin Opieki Zdrowotnej Polskiego Związku Bokserskiego obowiązuje **zawodników**, lekarzy, trenerów, instruktorów, sędziów, delegatów i działaczy.

# BEZPIECZNY TRENING

## Orzeczenie lekarskie

Prawo do uprawiania boksu ma zawodnik, który uzyskał orzeczenie lekarskie o zdolności do treningów i walk.



### KSIĄŻECZKA SPORTOWO-LEKARSKA

Zawodnik nie może być dopuszczony do udziału w zawodach, jeśli nie posiada **ważnej książeczki sportowo-lekarskiej**, w której poświadczona jest jego zdolność do boksowania.



### WYNIKI BADAŃ

Wyniki badań ujęte w książeczce zawodnika muszą być kompletne i jednoznaczne.



### ORZECZENIE O ZDOLNOŚCI DO BOKSOWANIA

Trener ma obowiązek odsunięcia zawodnika od treningów w przypadku braku aktualnego orzeczenia o zdolności do boksowania i treningów.

Badania lekarskie zawodników powinny być przeprowadzane zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia normującym kwalifikacje lekarzy uprawnionych do wydawania zawodnikom orzeczeń lekarskich.

Lekarz zleca wykonanie badań specjalistycznych lub diagnostycznych, wynikających z oceny stanu zdrowia zawodnika ubiegającego się o wydanie orzeczenia.





# BEZPIECZNY TRENING

## Udział w zawodach

- Start w zawodach bokserskich dozwolony jest od 1 stycznia roku, w którym zawodniczka/zawodnik kończy 12 lat.
- Cięża jest bezwzględnym przeciwwskazaniem do uprawiania boks. W razie wątpliwości zawodniczka powinna się poddać testowi ciążowemu i badaniu ginekologicznemu.
- Zawodniczka/zawodnik może uprawiać boks do końca roku kalendarzowego w którym ukończy 40 lat.



Zawodnik nie może brać udziału w zawodach IBA i PZB z opatrunkiem na głowie, twarzy, nosie i uszach, założonym z powodu skaleczenia, rany szarpanej czy krwawienia.

Zawodnik może walczyć, jeżeli okaleczenie pokryto mu wazeliną, kolodium, Trombin Solution, Micro Fibrilar Collagrn, Gelfoam, Surgicel i Adrenaliną 1/1000 lub Steri-Strip. Decyzje w tej sprawie podejmuje lekarz badający w dniu wagi.

W czasie walki nie można mieć na sobie żadnych akcesoriów pozaregulaminowych oraz kolczyków.

Pięściarze mogą korzystać tylko z miękkich soczewek kontaktowych, wszelkie inne soczewki są niedozwolone. W przypadku utraty soczewek przez zawodnika walka jest kontynuowana bez soczewek po uprzedniej zgodzie zawodnika lub jeśli pięściarz odmówi kontynuowania walki bez soczewek, sędzia ringowy przerywa walkę i ogłasza jej zwycięzcą przeciwnika przez TKO.

**ZAWODY MUSZĄ BYĆ ZORGANIZOWANE TAK, ABY KAŻDY ZAWODNIK W CZASIE TURNIEJU STARTOWAŁ TAK, ABY PRZERWA MIĘDZY WALKAMI WYNOŚIŁA CO NAJMNIEJ 12 GODZIN.**

# BEZPIECZNY TRENING

## Trenerzy i instruktorzy

Trenerzy i instruktorzy mają szczególny obowiązek dbałości o zdrowie zawodników w całym cyklu szkoleniowym i startowym.

Sędziowie, sędzia główny i delegat sportowy przy wypełnianiu swoich obowiązków mają obowiązek dbać o zdrowie zawodników w czasie toczonych przez nich walk.



Trenerzy i instruktorzy powinni współpracować z lekarzem sportowym w ustalaniu i kontroli obciążeń treningowych, w programowaniu procesu odnowy biologicznej i wypoczynku, żywienia oraz innych sprawach ważnych dla zdrowia zawodnika.

## ORGANIZATOR

Na organizatorze spoczywa obowiązek zapewnienia odpowiednich warunków higienicznych i opieki lekarskiej w czasie treningów, zawodów oraz zgrupowań sportowych.



# BEZPIECZNY TRENING

## Okresy ochronne

Każdorazowo po przerwie spowodowanej zakazem startu zawodnik zobowiązany jest do podania się ponownym badaniom lekarskim zleconym przez lekarza.

Okresy ochronne, lekarz zawodów wpisuje do książki zawodniczej zgodnie z poniższymi zasadami:

### ■ JEDEN NOKAUT (KO)

Zawodnik, który został znokautowany na skutek ciosów w głowę otrzymanych w walce, lub jeżeli sędzia ringowy przerwał ją z powodu otrzymania przez zawodnika silnych ciosów w głowę, czyniących go niezdolnym do obrony, nie może być dopuszczony do uczestnictwa w zawodach bokserskich i sparingach przez okres 30 dni od przegranej.

### ■ DWA NOKAUTY (KO)

Zawodnik, który został znokautowany w wyniku ciosów w głowę, lub jeżeli sędzia ringowy przerwał walkę z powodu otrzymania przezeń silnych ciosów w głowę czyniących go niezdolnym do obrony, ewentualnie do dalszego prowadzenia walki i miało to miejsce dwa razy w ciągu 90 dni, nie może być dopuszczony do uczestnictwa w zawodach bokserskich i sparingach przez okres 90 dni od drugiej przegranej.

### ■ TRZY NOKAUTY (KO)

Zawodnik, który został znokautowany w wyniku ciosów w głowę lub jeżeli sędzia ringowy przerwał walkę z powodu otrzymania przezeń silnych ciosów w głowę czyniących go niezdolnym do obrony, ewentualnie do dalszego prowadzenia walki i miało to miejsce trzykrotnie w przeciągu 12 miesięcy nie może być dopuszczony do uczestnictwa w zawodach bokserskich i sparingach przez okres 1 roku licząc od trzeciej przegranej przez nokaut.



# BEZPIECZNY TRENING

Okresy ochronne cd.

## ■ W PRZYPADKU GDY ZAWODNIK ZOSTANIE ZNOKAUTOWANY LUB OTRZYMA SILNE CIOSY W GŁOWĘ, CO SKUTKOWAŁO PRZERWANIEM WALKI, LEKARZ RINGOWY ZWERYFIKUJE POWAŻNOŚĆ OBRAŻEŃ I ZALECI WŁAŚCIWY OKRES OGRANICZEŃ MEDYCZNYCH:

- w przypadku braku utraty przytomności minimum 30 dni;
- w przypadku utraty przytomności na czas poniżej 1 minuty minimum 90 dni;
- w przypadku utraty przytomności na czas powyżej 1 minuty minimum 180 dni;
- w przypadku gdy pięściarz doświadczy utraty przytomności po raz drugi w przeciągu 3 miesięcy od wznowienia boksu po pierwszym przypadku utraty przytomności, okres ograniczeń zostaje podwojony;
- w przypadku gdy pięściarz doświadczy trzykrotnej utraty przytomności w przeciągu 12 miesięcy, zostanie zawieszony na minimum 18 miesięcy od daty trzeciego przypadku utraty przytomności;
- w trakcie trwania okresu ograniczeń medycznych pięściarzowi nie wolno trenować i sparować

- Wszystkie środki ochronne mają zastosowanie również jeśli nokaut wydarzy się w czasie treningu lub jakichkolwiek innych okolicznościach. Trener zobowiązany jest do dopilnowania wpisu w książeczce zawodniczej.
- W przypadku ciosów na tułów, okres przerwy lub zakres podejmowanych środków ochronnych leży w gestii lekarza zawodów.
- Jeśli bokser jest znokautowany po ciosach na głowę, po komendzie stop lub break i jest wyliczony do 10 to jego wygrana przez dyskwalifikację nie zezwala mu na kontynuowanie udziału w zawodach.
- Każdorazowo po okresie ograniczeń medycznych, przed powrotem na ring, zawodnik musi się poddać badaniom wskazanym przez lekarza.
- O zezwoleniu na wznowienie treningów i udział w zawodach bokserskich decyduje wydane orzeczenie lekarskie o zdolności do walk.
- Kwestie sporne dotyczące zakazu startów i ochrony zdrowia zawodników rozstrzyga Lekarz Opieki Zdrowotnej PZB.

# BEZPIECZNY TRENING

Obowiązki i uprawnienia lekarzy na zawodach



W zawodach kobiet, każda z zawodniczek w wieku powyżej 18 lat zobligowana jest do podpisania oświadczenia ciążowego, a zawodniczki poniżej 18 roku życia zobligowane są dostarczyć podpisane przez nią samą oraz opiekunów prawnych oświadczenie ciążowe, że w dniu rozpoczęcia danych zawodów nie jest w ciąży.

Za dostarczenie przez zawodniczki niepełnoletnie takiego oświadczenia na miejsce zawodów odpowiadają trenerzy zgłaszający zawodniczki do udziału w zawodach.

Zawodniczki, które odmówią podpisania oświadczenia ciążowego lub nie dostarczą go przed zawodami automatycznie nie zostaną dopuszczone do zawodów.

# ZDROWA DIETA

## ZASADY ZDROWEJ DIETY:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.





# ZDROWA DIETA

Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu

Posiłki powinny być jedzone regularnie o stałych porach w ciągu dnia. Najzdrowiej spożywać 5 posiłków w odstępach 3–4 godzinnych. Zapewnia to lepszy metabolizm i optymalne wykorzystanie składników odżywczych oraz sprzyja prawidłowej sprawności umysłowej i fizycznej organizmu. Po każdym posiłku należy też pamiętać o dokładnym umyciu zębów. Zapobiega to próchnicy i wielu chorobom w przyszłości, takim jak miażdżyca naczyń i choroby układu pokarmowego.



Szczególnie ważne jest, aby nigdy nie zapominać o spożyciu I śniadania, które prawidłowo skomponowane pod względem odżywczym jest niezbędne do właściwego rozwoju organizmu. Pełnowartościowe I śniadanie dostarcza niezbędną energię oraz składniki odżywcze na początek dnia w domu i w szkole. Codzienne spożywanie I śniadania pozytywnie wpływa na koncentrację uwagi w czasie lekcji i zdolność do nauki w szkole.

Woda jest uniwersalnym napojem zmniejszającym pragnienie. To również jeden z niezbędnych składników pokarmowych, który trzeba dostarczać organizmowi regularnie i w odpowiednich ilościach. Jej niedobór szybko prowadzi do odwodnienia i związanego z tym gorszego samopoczucia, osłabienia organizmu, mniejszej zdolności do koncentracji uwagi w przyswajaniu nowych wiadomości. Później pojawiają się poważniejsze dolegliwości (m.in. ze strony układu krążenia, moczowego, pokarmowego), które mogą być niebezpieczne dla zdrowia.

**Warto pamiętać o picu co najmniej 6 szklanek wody dziennie** – do posiłku i między posiłkami. Woda zawarta jest również w spożywanych produktach i potrawach (np. w warzywach, owocach, zupach). Więcej wody potrzeba przy wysiłku fizycznym, w czasie przebywania w miejscu, gdzie jest wysoka bądź niska temperatura oraz mała wilgotność.

# ZDROWA DIETA

Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.

Warzywa i owoce powinny być ważnym składnikiem codziennej diety.

Produkty te stanowią główne źródło witamin (przede wszystkim witaminy C,  $\beta$ -karotenu, folianów), składników mineralnych, błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy, tzw. antyoksydantów, które usuwają szkodliwe dla organizmu wolne rodniki tlenowe. **Regularne jedzenie warzyw i owoców zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób**, w tym cukrzycy typu 2, otyłości, nadciśnienia, niedokrwiennej choroby serca, niektórych nowotworów.



Najkorzystniej jest spożywać je na surowo lub minimalnie przetworzone, ponieważ w takiej formie produkty te zachowują najwyższą wartość odżywczą. Warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie, w ramach posiłków i przekąsek. Warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą. Barwa warzyw i owoców wiąże się z zawartością określonych substancji, które mają wpływ na ich właściwości zdrowotne. Dlatego, aby dostarczyć organizmowi wszystkich składników pokarmowych, należy spożywać różnobarwne warzywa i owoce. Warto przy tym pamiętać, że należy spożywać więcej warzyw niż owoców.

Soki, które nie zawierają dodatku cukru mogą być korzystnym elementem codziennej diety dzieci i młodzieży pod warunkiem właściwego zbilansowania tej diety. Zgodnie z najnowszymi rekomendacjami dzieci w wieku 4–6. r.ż. mogą spożywać dziennie do 170 ml, a od 7. r.ż. – szklankę soku owocowego dziennie (do 230 ml).

# ZDROWA DIETA

Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.

Produkty zbożowe powinny być składnikiem większości posiłków. Spośród produktów zbożowych należy jak najczęściej wybierać te pełnoziarniste, do których zaliczamy mąkę i pieczywo razowe, graham i tzw. grube kasze (np. gryczana, jęczmienna), ryż brązowy, makarony pełnoziarniste. Cennym elementem codziennej diety są również naturalne płatki zbożowe, np. owsiane, jęczmienne, żytnie.

Produkty zbożowe dostarczają węglowodanów złożonych, są więc doskonałym źródłem energii tak potrzebnej rosnącemu i rozwijającemu się organizmowi. Zawierają także witaminy z grupy B (niezbędne do prawidłowej pracy układu nerwowego, pomagające w koncentracji i nauce), różne składniki mineralne (np. magnez, cynk, żelazo), które m.in. wspierają rozwój fizyczny, korzystnie wpływają na samopoczucie i zdolność do nauki; są również źródłem błonnika pokarmowego wspomagającego pracę układu pokarmowego, ułatwiającego utrzymanie prawidłowej masy ciała i pomagającego zapobiegać chorobom na tle wadliwego żywienia.

Wybierając produkty zbożowe warto zwracać uwagę na ich skład – ciemne pieczywo nie zawsze jest pieczywem razowym, a część z tych produktów (np. płatki śniadaniowe) często zawiera dodatek cukru, który w codziennej diecie powinien być ograniczany.



# ZDROWA DIETA

Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).

Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia – składnika niezbędnego do budowy zdrowych kości i zębów



Produkty mleczne zawierają również pełnowartościowe białko oraz witaminy i składniki mineralne. Zalecana do spożycia ilość produktów mlecznych to przynajmniej 3–4 szklanki mleka, które można częściowo zastąpić innymi wartościowymi produktami, takimi jak: jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser.





# ZDROWA DIETA

Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.

- W okresie wzrostu i rozwoju młodego organizmu szczególnie ważne jest spożywanie pełnowartościowego białka, którego cennym źródłem są: mięso, ryby i jaja. Warto pamiętać, że mięso jest również źródłem najlepiej przyswajalnego żelaza, które pełni ważną rolę m.in. w tworzeniu składników krwi. Należy wybierać chude mięso, natomiast ograniczać produkty mięsne przetworzone, których nadmierne spożycie jest niekorzystne dla zdrowia.
- Przynajmniej dwa razy w tygodniu warto zjeść ryby, przede wszystkim morskie. Zawierają one cenne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które odgrywają zasadniczą rolę w rozwoju i prawidłowym funkcjonowaniu mózgu, układu nerwowego i wzroku. Ryby są również doskonałym źródłem białka i składników mineralnych, w tym jodu.
- **Jaja można jeść kilka razy w tygodniu** – są skoncentrowanym źródłem składników odżywczych, m.in. białka, witamin, składników mineralnych i lecytyny.
- Dobrym źródłem białka w diecie są **nasiona roślin strączkowych**, m.in. fasoli, zielonego groszku, soczewicy i bobu. Stanowią doskonałą alternatywę dla mięsa.
- **Nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych**, które zawierają nasycone kwasy tłuszczowe, jest **przyczyną wielu chorób**, przede wszystkim chorób układu sercowo-naczyniowego i niektórych nowotworów.
- Oleje roślinne są najbogatszym źródłem jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które chronią przed tymi chorobami. **Dlatego tłuszcze zwierzęce warto zastąpić olejami roślinnymi, z wyjątkiem oleju kokosowego i palmowego.** Najlepiej wybierać olej rzepakowy, mający najkorzystniejszy skład kwasów tłuszczowych.
- **Oleje tłoczone na zimno można spożywać wyłącznie na surowo**, jako doskonały dodatek do surówek i sałatek warzywnych. Do smażenia zaś najlepiej używać rafinowany olej rzepakowy lub oliwę z oliwek. Należy jednak ograniczać spożywanie produktów smażonych, gdyż znacznie zdrowsze są potrawy gotowane, szczególnie na parze.
- Tłuszcz znajdujący się w wyrobach cukierniczych (wafelki, batoniki, herbatniki) czy produktach typu fast food często zawiera niekorzystne dla zdrowia tzw. **tłuszcze trans, sprzyjające chorobom układu krążenia.**

# ZDROWA DIETA

## NIE SPOŻYWAJ SŁODKICH NAPOJÓW ORAZ SŁODYCZY (ZASTĘPUJ JE OWOCAMI I ORZECHAMI).

Cukier i słodyczne oraz słodkie napoje nie dostarczają niezbędnych składników odżywczych, a ich spożywanie sprzyja powstawaniu nadmiernej masy ciała, ponadto przyczyniają się do rozwoju próchnicy.

Słodycze warto zastąpić owocami lub niesolonymi orzechami i nasionami.

**Orzechy, zwłaszcza włoskie, migdały, nasiona słonecznika czy dyni są źródłem wielu składników mineralnych** takich jak magnez, wapń, żelazo, cynk oraz wielu witamin. Ponadto zawierają również tłuszcze roślinne o korzystnych dla zdrowia właściwościach.

Najlepiej wyeliminować bądź znacznie ograniczyć spożycie słodkich napojów, natomiast pić wodę, soki warzywne, owocowe, napoje mleczne, herbatę.



## NIE DOSALAJ POTRAW, NIE JEDZ SŁONYCH PRZEKĄSEK I PRODUKTÓW TYPU FAST FOOD.

Nadmierne spożycie soli (NaCl) – z uwagi na zawartość sodu – powoduje niekorzystne skutki dla zdrowia (nadciśnienie, udary, nowotwory) oraz sprzyja rozwojowi otyłości. Dlatego też **powinno się unikać soli, słonych produktów i potraw, zwłaszcza przekąsek i produktów typu fast food**. W ograniczeniu spożycia soli może pomóc usunięcie solniczek ze stołu i zastąpienie soli przyprawami ziołowymi (świeżymi i suszonymi) oraz wybieranie produktów surowych zamiast przetworzonych.



# ZDROWA DIETA

Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.)

Codzienna aktywność fizyczna, przynajmniej 60 minut dziennie, w szkole i poza szkołą zapewnia dobrą kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz wpływa na prawidłową sylwetkę i atrakcyjny wygląd.

Zwiększenie aktywności powyżej 60 minut dziennie może przynieść dodatkowe korzyści zdrowotne. Młodzież powinna również pamiętać o ćwiczeniach – co najmniej trzy razy w tygodniu – zwiększających tkankę mięśniową i mineralizację kości, a zmniejszających tkankę tłuszczową.

Im więcej czasu spędza się przed ekranem telewizora czy komputera, tym mniej zostaje go na sprzyjającą zdrowiu aktywność. Oglądanie telewizji wiąże się ze zwiększonym oglądaniem reklam z nie zalecanymi pod względem wartości odżywczej i zdrowotnej produktami.

Wykazano, że spędzanie czasu przed telewizorem i innymi urządzeniami elektronicznymi (takimi jak komputery, tablety, smartfony czy stacjonarne gry wideo) sprzyja nałogowi pojadania niezalecanych produktów oraz spożywaniu większej ilości reklamowanej żywności. Może to prowadzić do nieprawidłowego stanu odżywienia i problemów zdrowotnych.



# ZDROWA DIETA

Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.

Dzieci i młodzież, które nie śpią odpowiednią ilość czasu, mają problemy z koncentracją uwagi podczas pobytu w szkole. Wykazano, że niedobór snu może przyczyniać się do wystąpienia nadmiernej masy ciała.



Dzieci od 6 do 12 lat powinny spać co najmniej 10 godzin dziennie. Warto kłaść się spać regularnie o tej samej porze, unikając przed snem w sypialni oglądania telewizji, przeglądania smartfona, czy innych urządzeń elektronicznych



# ZDROWA DIETA

## Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała

- Nie pomijaj regularnej kontroli dotyczącej Twojego rozwoju fizycznego. Systematyczne pomiary wysokości i masy ciała stanowią jeden z elementów ułatwiających zachowanie dobrego stanu zdrowia.
- Regularnie przeprowadzane pomiary pozwalają na odniesienie wyników do krajowych norm rozwoju (do tabel lub siatek centylowych) oraz na diagnozę, czy są one prawidłowe dla Twojego wieku i płci.



Powtarzanie pomiarów co pewien czas pozwala na ocenę, czy tempo wzrastania jest optymalne. Umożliwia wczesne wykrywanie ewentualnych odchyłeń od normy oraz przeciwdziałanie trwałym zmianom upośledzającym rozwój lub stan zdrowia.

Pomiary wysokości i masy ciała oraz ocena proporcji między nimi służą zapobieganiu zaburzeniom rozwojowym, a także wczesnej profilaktyce chorób dietozależnych (na tle niedoborów lub nadmiarów w spożyciu żywności).

Generalnie sprzyjają poprawie stanu zdrowia dzieci i młodzieży.

Umiejętność prawidłowego wykonania pomiarów wysokości i masy ciała oraz ich interpretacja jest wpisana w podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z zakresu wychowania fizycznego na II etapie edukacyjnym, zatwierdzoną Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14.02.2017 (Dziennik Ustaw 2017, poz. 356).

**Interreg**



Współfinansowany przez  
UNIJĘ EUROPEJSKĄ

**Litwa – Polska**



.....

Działanie zrealizowane w ramach projektu „Sportowe pogranicze – promocja sportu i zdrowego stylu życia w regionie pogranicza” (ang. „Sports borderline” ) w ramach Programu Współpracy Interreg VI-A Litwa-Polska 2021-2027.