

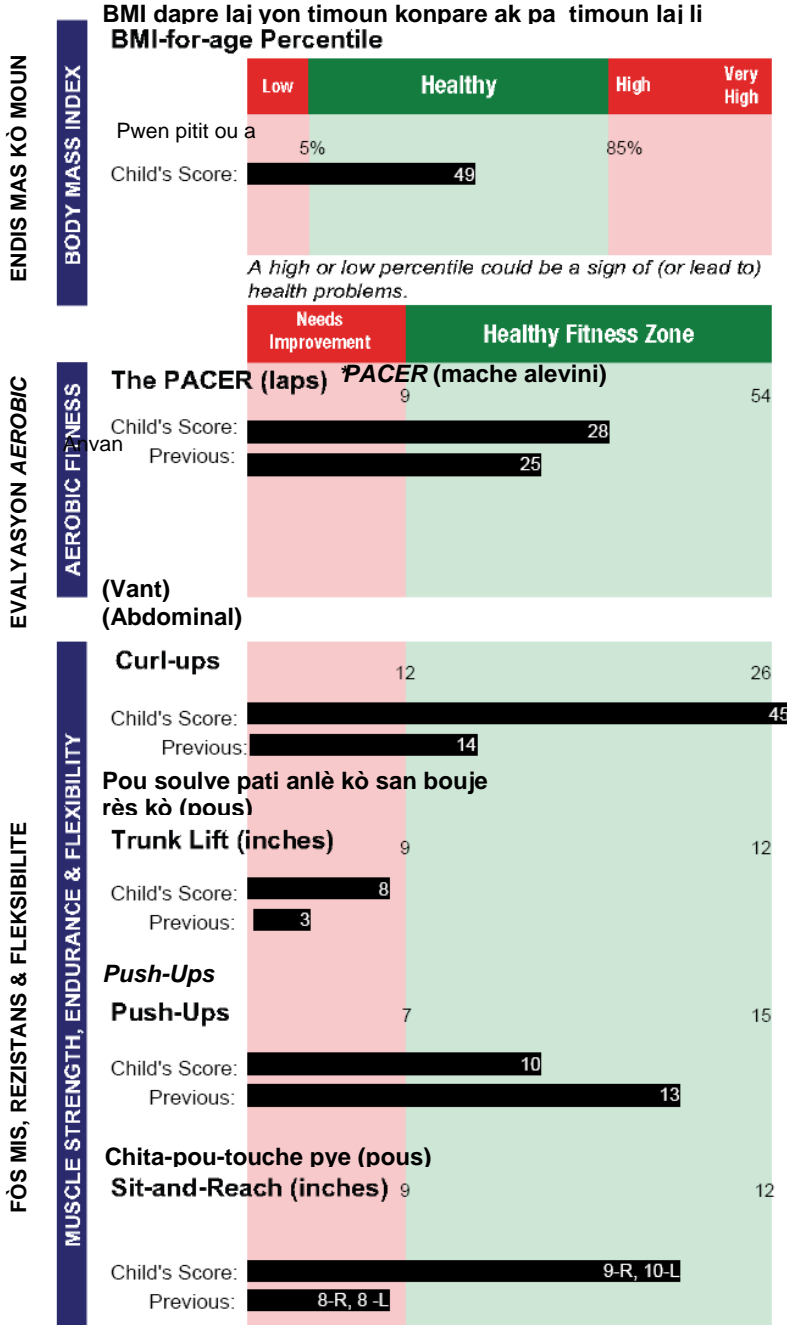
Nimewo Tès	Non Tès	Wotè	Pwa
	Test Name	Height	Weight
Current: 2007-2008 Test		4' 5"	67 lbs

RAPÒ POU PARAN YO

Non timoun lan
Klas, Laj, saiklas
Lekòl, Distri
Enstriktè

Ashley Sample
Grade: 05 Age: 10 Class: 500
P.S. 000 School District 00
Instructor: John Smith

Gen moun tout gwo, gen moun tout wotè, men li bon pou tout moun fè egzèsis regilyèman pou kenbe kò yo an fòm! Pwogram **NYC FITNESSGRAM** konpare plizyè eleman ki gen pou wè ak kondisyon fizik moun pa rapò a sante l, e esplike chak eleman sa yo piba a. Granmoun jwe yon wòl enpòtan pou detèmine egzèsis elèv yo fè ak sa yo pran abitud manje. Rapò sa a pral ede w konprann kondisyon fizik pitit ou a pa rapò ak sante li kounye a, epi li pral ede w jwenn jan pou w amelyore sante fanmi w.



BMI-yon timoun dapre laj li konpare ak pa timoun laj li -age Percentile

Endis mas kò moun *Body Mass Index* (BMI) mezire wotè ak pwa yon moun. *Percentile* konpare BMI yon timoun ak pa lòt timoun. Lè yon moun gen yon BMI ki wo oswa ba, sa ka lakòz pwoblèm sante. Paran dwe diskite rezilta BMI pitit yo avèk doktè k ap ba yo swen sante. Pou pwoteje sante pitit ou, evite ba li manje ak bwason sikre, ofri li fwi ak legim, epi chwazi ba li lòt manje nourisan, epitou ankouraje l fè omwen innèdtan aktivite fizik regilyèman chak jou.

EVALYASYON AEROBIC

Evalyasyon *aerobic* endike nan ki pwen kè, poumon, ak mis yo ka fè aktivite fizik. Anjeneral, plis yon moun fè egzèsis, plis evalyasyon *aerobic* li pral bon. Yo fè evalyasyon *aerobic* ak yon tès ki rele *PACER* (al gade nan lòt bò paj la). Ou ka diminye ris pou fè maladi kè, konjesyon serebral ak dyabèt lè w timoun e lè w vin granmoun si w fè yon bon evalyasyon *aerobic*.

FÒS MIS, REZISTANS AK FLEKSIBILITE

Fòs miskilè, rezistans, ak fleksibilite itilize tès *curl-up*, *push-up*, *sit-and-reach*, ak *trunk lift* (al gade sou lòt bò paj la) pou evalye kondisyon mis ak zo nan kò yon moun. Evalyasyon *aerobic* ede prevni aksidan e ede kò w fonksyone byen. Fòs, rezistans, ak fleksibilite enpòtan anpil pou w gen bèl pòz, pa gen doulè senti, e pou tout kò a fonksyone byen.

POU W KONPRANN RAPÒ NYC FITNESSGRAM LAN

Yo ka evalye pifò jenn moun nan *Healthy Fitness Zone* (HFZ) lan nan prèske tout tès yo lè l fè espò regilyèman. HFZ itilize kritè syantifik pou detèmine ki kondisyon fizik yon jenn moun dwe genyen pou l an sante. Kritè sa yo diferan pou gason ak fi, e varye dapre laj ak gwo yo. Jenn moun fèt pou fè egzèsis chak jou (yo konseye innèdtan chak jou), menm si fizik li deja an fòm. Si pitit ou a nan kategori moun ki "Bezwen amelyorasyon" pou nenpòt nan tès yo, li enpòtan pou detèmine plis mwayen pou l vin pi aktif pou amelyore kondisyon fizik li. Si pitit ou a klase nan pati wouj la pou nenpòt tès, li enpòtan pou jwenn plis fason pou w pou l aktif pou l amelyore kondisyon fizik li.

Plis enfòmasyon osijè



EKPLIKASYON TÈS FITNESSGRAM NAN VIL NOUYÒK

Endis mas kò yon moun *Body Mass Index* (BMI)

BMI se yon mezi ki konpare wotè ak pwa yon moun. BMI pou yon timoun konpare BMI timoun lan parapò ak lòt timoun laj li. Yon percentile wo oswa ba ka endike yon pwoblèm sante. Paran yo dwe diskite avèk doktè k ap bay yo swen sante rezilta BMI pitit yo.

PACER: Tès pou detèmine si moun an bonn eta pou fè egzèsis *aerobic*

Elèv la mache ale retou ant de pwen dapre kadans yon mizik detèmine. Chak tou fèt pou konplete nan yon dire tan detèmine. Tès la fini lè elèv la pa ka fin fè yon tou dire tan yo mande l pou li fè l la. Nòt la se total kantite tou li konplete.

Curl-up: Tès pou detèmine fòs ak rezistans onivo vant

Curl-up sanble ak yon "crunch" oswa egzèsis yon moun fè pou l leve bout anlè kò li. Nòt la se kantite fwa yon elèv ka leve bout anlè kò li.

Trunk lift: Tès pou detèmine fòs ak fleksibilitè mis do yon moun

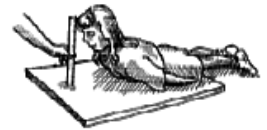
Alòke elèv la kouche sou vant li, l ap rale tèt li ak zepòl li monte kite atè a. Nòt la se kantite pous ant tèt elèv la ak atè ke yon elèv ka leve tèt li.

Push-up: Tès pou detèmine fòs ak rezistans pati anlè kò yon moun

Nòt la se kantite *push-ups* yon elèv ka fè lè koud li fè yon ang 90 degre lè l ap fè kò li monte desann.

Back Saver Sit-and-Reach: Tès pou detèmine fleksibilitè mis jarèt yon moun

Avèk janb lan detire, elèv la ap detire kò li pou l eseye otan li kapab touche zòtèy li. Nòt la se kantite pous elèv la ka rive detire.



TIMOUN YO AN SANTE, FANMI YO AN SANTE

- **Mete nou an mouvman!** Timoun dwe gen omwen 60 minit aktivite fizik chak jou, granmoun omwen 30 minit aktivite fizik omwen 5 jou nan semen lan. Aktivite pou amize, tankou monte bisiklèt, danse, bay pi bon rezilta, sote kòd, jwe basketball, oswa fè yon pwomnad apye.
- **Limite kantite tan pou gade TV, videyo, ak jwèt computer pou mwens pase 1 nè pa jou.** Sa anpeche moun fè mouvman!
- **Manje 5 oswa plis pòsyon fwi ak legim pa jou.** Yon "pòsyon" se yon pi piti kantite pase sa anpil moun panse. Jis mwatye yon tas ji, oswa yon fwi ki pa gwosè mwayen egal yon pòsyon.
- **Pa bwè bwason ki gen anpil kalori.** Chwazi bwè dlo ak lèt ekreme, pa bwè bwason dous ak sik ki gen anpil kalori, tankou soda ak ji.
- **Manje fri ak legim pou ti goute olye pòm detè fri, bonbon, ak tout lòt fridòdòy**

Pou w jwenn plis enfòmasyon osijè pwogram edikasyon fizik ak pwogram pou mete fizik anfòm nan Depatman Edikasyon vil Nouyòk *New York City Department of Education* (NYCDOE), tanpri al sou sit schools.nyc.gov/fitness oswa www.champsnyc.org.

Si w bezwen plis enfòmasyon sou konsèy Depatman Lasante ak Ijyèn mantal vil Nouyòk *The New York City Department of Health and Mental Hygiene* (NYCDOHMH) bay pou w toujou genyen yon pwa nòmal, tanpri al sou sit sèb www.nyc.gov/health/obesity, oswa **telephone 311**, epi mande pou yo ba w *Health Bulletin #51: How to Lose Weight* Kouman pou w pèdi pwa.

Pou w jwenn nan *U.S. Centers for Disease Control and Prevention*, plis enfòmasyon osijè BMI al sou sit www.cdc.gov/bmi.

NYCDOE kreye pwogram enfòmasyon NYC FITNESSGRAM pou ki li gen dwadotè dapre yon kontra li fè ak *Human Kinetics, Champaign, IL*. NYC FITNESSGRAM sèvi ak vèsyon FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM 8.0, ki se pwopriyete *Cooper Institute, Dallas, TX* ke *Human Kinetics, Champaign, IL* pibliye. FITNESSGRAM se mak fabrik *Cooper Institute, Dallas, TX*. FITNESSGRAM *Healthy Fitness Zones*, mesaj yo, ak alorit yo se pwopriyete *Cooper Institute, Dallas, TX*.