

تقرير للآباء

تتنوع أشكال وأحجام البشر، ولكن التمرينات المستمرة والمستوى الصحي من اللياقة تعد أشياء جيدة للجميع! يقوم تقرير (NYC FITNESSGRAM) بقياس أقسام مختلفة من اللياقة الصحية، وجميعها موضحة أدناه. يلعب البالغون دوراً هاماً في تشكيل الأنشطة البدنية للتلاميذ وكذلك عادات التغذية. سوف يساعدك هذا التقرير على تفهم المستوى الحالي لطفلك من ناحية اللياقة الصحية، وإيجاد سبل لتحسين الحالة الصحية لأسرتك.

مؤشر كتلة الجسم (BMI) بالنسبة للمرحلة العمرية

يقيس مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index:: BMI) الوزن والطول. وتُقارن النسبة المئوية مؤشر كتلة الجسم (BMI) الخاص بطفلك مع غيره من الأطفال. إن الحصول على درجة منخفضة أو مرتفعة في مؤشر كتلة الجسم (BMI) يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية. يتعين على الآباء مناقشة مؤشر كتلة الجسم (BMI) الخاص بطفلك مع مقدم الرعاية الصحية. يمكنك حماية صحة طفلك عن طريق تجنب الأطعمة والمشروبات السكرية، وتوفير خيارات مثل الفواكه والخضروات وغيرها من المأكولات الصحية، وتشجيع الطفل على ممارسة الأنشطة البدنية لمدة ساعة واحدة يومياً على الأقل.

اللياقة التنفسية

تقيس اللياقة التنفسية قدرة القلب، والرئتين، والعضلات على أداء الأنشطة الحركية. وبصفة عامة، تتحسن اللياقة التنفسية للشخص كلما زاد من التمرينات الرياضية. تقاس اللياقة التنفسية باختبار تدفق الهواء (PACER) (انظر الصفحة الخلفية). اللياقة التنفسية الجيدة قد تقلل من أخطار الإصابة بمرض القلب، والجلطة، ومرض السكري أثناء مرحلة الطفولة والمراحل المتقدمة للحياة.

قوة العضلات،

وقدرتها على التحمل، ومرونتها

لقياس قوة العضلات، وقدرتها على التحمل، ومرونتها، يستخدم اختبار الحركة اللولبية، واختبار الدفع لأعلى، واختبار الجلوس والمد والبسط، واختبار رفع الجذع (أنظر الصفحة الخلفية) لقياس درجة لياقة العضلات والعظام. إن لياقة العضلات تساعد على تجنب الإصابات وتساعد الجسم على أداء وظائفه بصورة جيدة. إن توفر القوة والقدرة على التحمل والمرونة يساعد على الاستقامة الجيدة للجسد، والمحافظة على صحة منطقة أسفل الظهر، ووظائف الجسم بصفة عامة.

فهم تقرير (NYC FITNESSGRAM)

مع ممارسة الأنشطة البدنية الاعتيادية، سيتمكن معظم الصغار من الحصول على درجات في خانة اللياقة الصحية (Healthy Fitness Zone: HFZ) في غالبية الاختبارات. يستخدم قياس (HFZ) معايير علمية لتحديد مستوى اللياقة الذي يتعين أن يكون عليه الصغار للحفاظ على صحة جيدة. هذه المعايير تختلف للبنين والبنات، وتختلف كذلك باختلاف الأعمار والأحجام. يتعين على الصغار المواظبة على النشاط البدني اليومي (يوصى بمدة تمرين قدرها 60 دقيقة) حتى وإن كانوا في حالة لياقة بدنية جيدة. إذا كانت درجات طفلك تقع في المنطقة الحمراء في أي اختبار، فمن المهم إيجاد المزيد من الطرق لجعله نشطاً من أجل تحسين لياقته البدنية.

الرقم التعريفي للاختبار	اسم الاختبار	الطول	الوزن
Test ID	Test Name	Height	Weight
4	Current: 2007-2008 Test	4' 5"	67 lbs

الاسم
الصف، العمر، الفصل
المدرسة، المنطقة التعليمية
المدرّب

Ashley Sample

Grade: 05 Age: 10 Class: 500

P.S. 000 School District 00

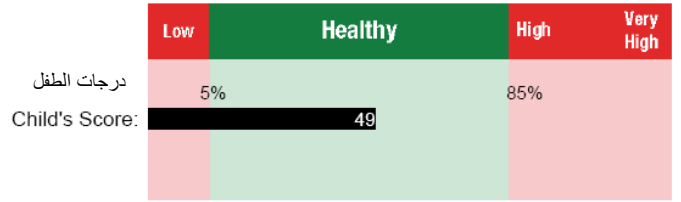
Instructor: John Smith

مؤشر كتلة الجسم

BODY MASS INDEX

BMI-for-age Percentile

مؤشر كتلة الجسم بالنسبة للمرحلة العمرية

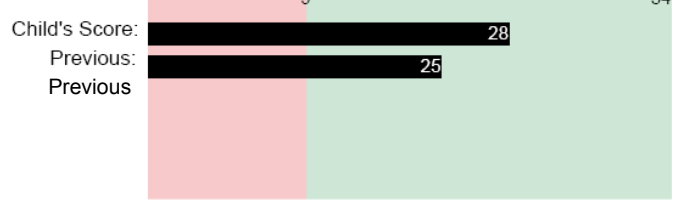


A high or low percentile could be a sign of (or lead to) health problems.

اللياقة التنفسية

AEROBIC FITNESS

The PACER (laps) (PACER)* اختبار تدفق الهواء



اختبار الحركة اللولبية

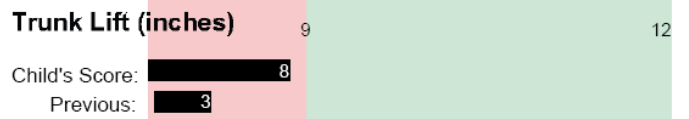
قوة العضلات، ومرونتها، وقدرتها على التحمل

MUSCLE STRENGTH, ENDURANCE & FLEXIBILITY

Curl-ups



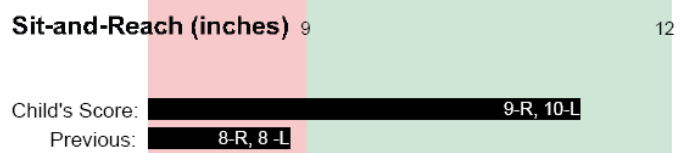
اختبار رفع الجذع (بالبوصة)



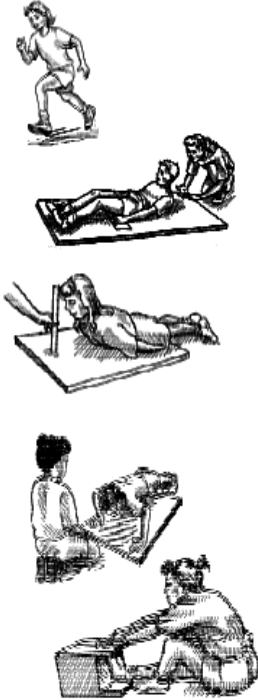
اختبار الدفع لأعلى



اختبار الجلوس والمد والبسط (بالبوصة)



تفسير لاختبارات برنامج (NYC FITNESSGRAM)



اختبار مؤشر كتلة الجسم (BMI)

يقيس مؤشر كتلة الجسم (BMI) تناسب وزن الشخص مع طوله. ويقارن مؤشر (BMI) للمرحلة العمرية الأطفال من نفس العمر ونفس الجنس. إذا كانت نتيجة هذا الاختبار عالية أو منخفضة بالنسبة لخانة اللياقة الصحية فهذا قد يعني وجود مشكل صحي. ويتعين على الآباء مناقشة نتائج مؤشر (BMI) مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بأطفالهم.

اختبار تدفق الهواء (PACER): لقياس اللياقة التنفسية

في اختبار تدفق الهواء (PACER)، يقطع التلاميذ مراحل جرياً ذهاباً وإياباً بين نقطتين عند سماع صفارة مضبوطة على الموسيقى. ويجب قطع كل مرحلة في وقت محدد. وينتهي الاختبار عندما يعجز التلميذ عن قطع المرحلة كاملة في التوقيت المحدد. ودرجات الاختبار هي عبارة عن عدد المراحل الكاملة.

اختبار الحركة اللولبية: لقياس قوة عضلات البطن وقدرتها على التحمل

اختبار الحركة اللولبية مشابه لتمارين تقوية عضلات البطن (crunch) وتمارين الدفع لأعلى. يتم احتساب الدرجات على أساس عدد الحركات اللولبية التي يستطيع التلميذ القيام بها.

اختبار رفع الجذع: لقياس قوة عضلات الظهر ومرونتها

يستلقي التلميذ على بطنه ويقوم برفع الرأس والكتاف عن الأرض. ودرجات الاختبار هي عدد البوصات التي يستطيع التلميذ تحقيقها في رفع رأسه عن الأرض.

اختبار الدفع لأعلى: لقياس قوة الجزء العلوي من الجسم وقدرته على التحمل

يتم احتساب الدرجات على أساس عدد حركات الدفع التي يستطيع التلميذ القيام بها بالمرفقين في وضع زاوية مقدارها 90 درجة.

اختبار الجلوس والمد والبسط: لقياس مرونة عضلات باطن الركبة في مؤخرة القدمين

يقوم التلميذ ببسط رجله ومحاولة لمس أطراف أصابع القدم بقدر الإمكان. يتعين ودرجات الاختبار هي عدد البوصات التي يستطيع التلميذ تحقيقها في المد.

أطفال أصحاء وعائلات تتمتع بصحة جيدة

- تحرك باستمرار! يتعين على الأطفال الحصول على 60 دقيقة على الأقل من الأنشطة البدنية يومياً؛ ويتعين على البالغين الحصول على 30 دقيقة على الأقل من الأنشطة البدنية، خمسة أيام في الأسبوع. الأنشطة المرحية تعطي نتائج أفضل، مثل ركوب الدراجة، والرقص، ونط الحبل، ولعب كرة السلة، أو المشي.
- حدد استخدام التلفزيون، والفيديو، وألعاب الكمبيوتر في أقل من ساعة واحدة يومياً. أن هذه الأشياء تحد من حركتك!
- تناول خمسة حصص أو أكثر من الفواكه والخضروات يومياً. "الحصة" هي أصغر مما يتصور معظم الناس. فنصف فنانجان، أو ثمرة فاكهة متوسطة الحجم تساوي حصة واحدة.
- لا تشرب مشروبات تحتوي على سرعات حرارية. اختر الماء والحليب قليل الدسم، وليس المشروبات عالية السرعات الحرارية والمحللة بالسكر مثل المياه الغازية والعصائر.
- تناول أطعمة خفيفة مكونة من فواكه وخضار، عوض رقائق البطاطس المقلية، والحلويات، وغيرها من الأطعمة المضرة بالصحة.

للحصول على المزيد من المعلومات عن برامج اللياقة البدنية والتربية البدنية التي توفرها إدارة التعليم لمدينة نيويورك،

نرجو زيارة الموقع الإلكتروني التالي: schools.nyc.gov/fitness أو www.champsnyc.org.

للحصول على المزيد من المعلومات حول الحفاظ على وزن صحي من إدارة الصحة العامة والصحة العقلية لمدينة نيويورك،

نرجو زيارة الموقع الإلكتروني التالي: www.nyc.gov/health/obesity. أو الاتصال برقم 311 وطلب الحصول على النشرة الصحية رقم 51 المعنونة: كيف تفقد الوزن الزائد.

للحصول على مزيد من المعلومات عن مؤشر كتلة الجسم من المركز الأمريكي لمنع الأمراض والوقاية منها،

نرجو زيارة الموقع الإلكتروني التالي: www.cdc.gov/bmi.

قامت إدارة التعليم لمدينة نيويورك بابتكار برنامج (NYC FITNESSGRAM) وهي صاحبة حقوق الملكية الفكرية الخاصة به طبقاً لاتفاقية ترخيص مع مؤسسة (Human Kinetics, Champaign, IL). تم ابتكار برنامج (NYC FITNESSGRAM) اعتماداً على نسخة برنامج (FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM 8.0) المملوكة لمعهد (Cooper Institute, Dallas, TX)، والمنتجة بواسطة مؤسسة (Human Kinetics, Champaign, IL). تعتبر (FITNESSGRAM) علامة تجارية مسجلة لمعهد (Cooper Institute, Dallas, TX). تعتبر مؤشرات خانات اللياقة الصحية لبرنامج (FITNESSGRAM)، والرسائل المصاحبة لها، وأنظمة العد الخاصة بها، ملكية فكرية محفوظة لمعهد (Cooper Institute, Dallas, TX).