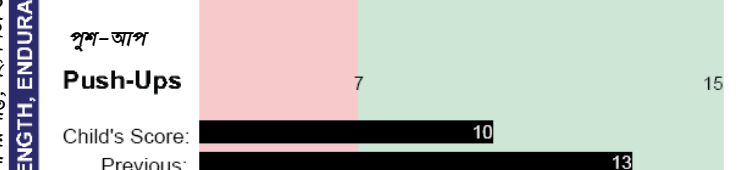
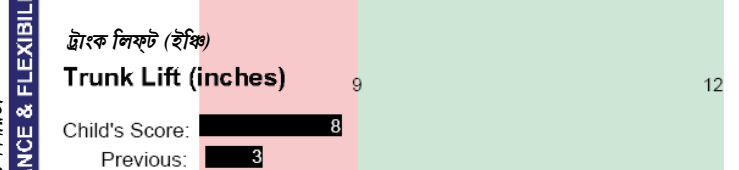
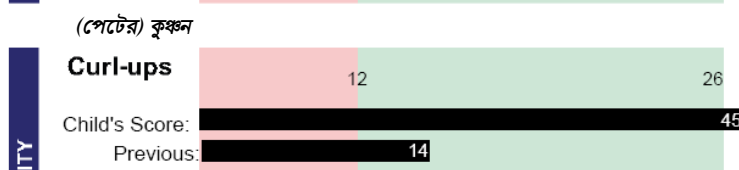
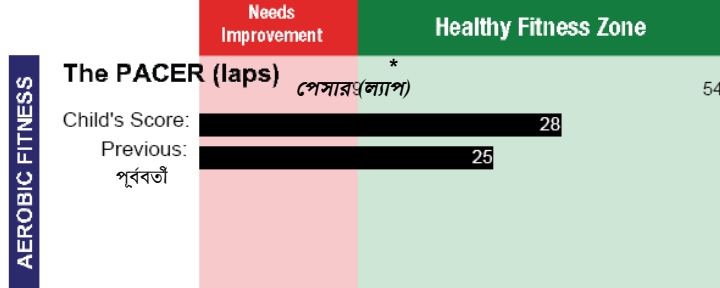
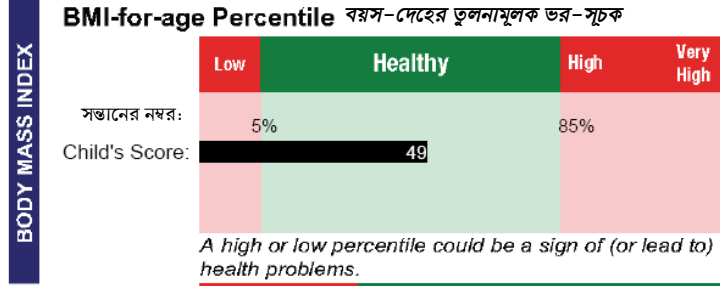


পরীক্ষা পরিচিতি	পরীক্ষার নাম	উচ্চতা	ওজন
Test ID	Test Name	Height	Weight
4	Current: 2007-2008 Test	4' 5"	67 lbs

পিতামাতার জন্য প্রতিবেদন

নাম **Ashley Sample**
 গ্রেড, বয়স, ক্লাস **Grade: 05 Age: 10 Class: 500**
 স্কুল, ডিস্ট্রিক্ট **P.S. 000 School District 00**
 নির্দেশক **Instructor: John Smith**



মানুষ নানা গড়ন ও আকৃতি নিয়ে জন্মগ্রহণ করে, কিন্তু নিয়মিত শরীরচর্চা ও সক্ষমতা একটি স্বাস্থ্যকর পর্যায়ে থাকা সবার জন্যই উত্তম! 'এনওয়াইসি ফিটনেসগ্রাম' স্বাস্থ্যগত সক্ষমতার বিভিন্ন বিষয় পরিমাপ করে, নিচে যার সবগুলোর ব্যাখ্যা দেয়া হয়েছে। বড়রা শিক্ষার্থীদের কায়িক পরিশ্রম ও খাদ্যগ্রহণের সুঅভ্যাস গড়ে তোলায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকেন। এই প্রতিবেদন আপনাকে আপনার সন্তানের স্বাস্থ্যগত সক্ষমতার বর্তমান স্তর বুঝতে এবং আপনার পরিবারের স্বাস্থ্যগত উন্নতিবিধানের পথ সম্মানে সহায়তা করবে।

বয়স-দেহের তুলনামূলক ভর-সূচক (বিএমআই)
 দেহের ভর-সূচকে (বিএমআই) উচ্চতা ও ওজন পরিমাপ করা হয়। পার্সেন্টাইল আপনার সন্তানের বিএমআই-এর সাথে অন্যান্য ছেলেমেয়েদের বিএমআই-এর তুলনা করে। উচ্চতর বা নিম্নতর বিএমআই থেকে স্বাস্থ্যগত সমস্যার উদ্ভব হতে পারে। পিতামাতাদেরকে তাদের সন্তানের বিএমআই-এর ফল নিয়ে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে হবে। আপনার সন্তানের স্বাস্থ্যগত সুরক্ষার জন্য চর্চিনিযুক্ত খাবার ও পানীয় পরিহার করে ফলমূল ও শাকসব্জি এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যসম্মত বিকল্প খাবার খেতে দিন, এবং দৈনিক কমপক্ষে ১ ঘণ্টা করে দৈহিক ক্রিয়াকলাপে নিয়োজিত হতে উৎসাহিত করুন।

অ্যারোবিক সক্ষমতা
 অ্যারোবিক সক্ষমতা কায়িক পরিশ্রমে হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস ও পেশিসমূহের কার্যক্ষমতা পরিমাপ করে। সাধারণত, মানুষ যত বেশি ব্যায়াম করে, তার অ্যারোবিক সক্ষমতা তত বৃদ্ধি পায়। অ্যারোবিক সক্ষমতা 'পেসার' পরীক্ষার মাধ্যমে পরিমাপ করা হয় (উলটো পৃষ্ঠায় দেখুন)। অ্যারোবিক সুসক্ষমতা শৈশব ও পরবর্তী জীবনে হৃদরোগ, পক্ষাঘাত ও বহুমূত্র রোগের আশঙ্কা হ্রাস করতে পারে।

পেশি শক্তি, সহায়ক্ষমতা ও নমনীয়তা
 কার্ল-আপ টেস্ট, পুশ-আপ টেস্ট, সিট-অ্যান্ড রিচ টেস্ট ও ট্রাংক লিফট পরীক্ষা পেশি শক্তি, সহায়ক্ষমতা ও নমনীয়তা মূল্যায়নের জন্য পেশি ও হাড়ের সক্ষমতা পরীক্ষায় ব্যবহার করা হয়। পেশি সক্ষমতা চোট এড়াতে এবং দেহের সূচক কাজকর্ম বজায় রাখতে সহায়তা করে। শক্তি, সহায়ক্ষমতা ও নমনীয়তা উন্নত অঙ্গাঙ্গীত্ব, মজবুত কাঁচি ও দেহের সার্বিক সক্রিয়তার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

এনওয়াইসি ফিটনেসগ্রাম প্রতিবেদন বোঝার উপায়
 নিয়মিত শরীরচর্চা করলে অধিকাংশ তরুণ-তরুণী অধিকাংশ পরীক্ষায় 'হেল্দি ফিটনেস জোন'-এ নম্বর লাভ করবে। কম বয়সী মানুষের সুস্থাস্থ্যের অধিকারী হওয়ার জন্য কতটা সক্ষমতা প্রয়োজন তা নিরূপণে এইচএফজেড বিজ্ঞানভিত্তিক মানদণ্ড ব্যবহার করে। এইসব মানদণ্ড ব্যক্তি এবং বয়স ও দৈহিক গঠনভেদে ভিন্নতর হয়। তরুণ-তরুণীদের, এমনকি তারা পরিপূর্ণ সক্ষম হলেও, প্রতিদিন (দৈনিক ৬০ মিনিট) কায়িক পরিশ্রম করা প্রয়োজন। কোন পরীক্ষায় আপনার সন্তানের নম্বর লাল রং দেয়া এলাকায় থাকলে তাকে শারীরিক অবস্থা ভালো করার জন্য অন্য কোনভাবে সক্রিয় হতে হবে।

এনওয়াইসি ফিটনেসগ্রাম পরীক্ষার ব্যাখ্যা

দেহের তুলনামূলক ভর-সূচক (বিএমআই)

বয়স-দেহের ভর-সূচক মানুষের ওজন ও উচ্চতার মধ্যে তুলনা করে থাকে। বয়স-দেহের ভর-সূচক সমলিঙ্গের সমবয়সীদের মধ্যে তুলনা করে থাকে। উচ্চতর বা নিম্নতর বিএমআই থেকে স্বাস্থ্যগত সমস্যার উদ্ভব হতে পারে। পিতামাতাদেরকে তাদের সন্তানের বিএমআই-এর ফল নিয়ে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে হবে।



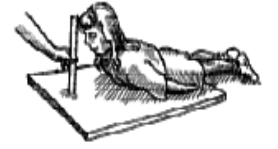
পেসার: অ্যারোবিক সক্ষমতার পরীক্ষা

শিক্ষার্থী সঞ্জীতের লয়ে বাঁধা শব্দের তালে তালে দুটি প্রান্তের মধ্যে এমাথা-ওমাথা ছোট্টাছুটি করে। প্রতিটি চক্র শেষ করতে হবে একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে। শিক্ষার্থী অনুমোদিত সময়ের মধ্যে দৌড় শেষ করতে পারবে না, তখন পরীক্ষা শেষ হবে। মোট পূর্ণ চক্র সংখ্যাই হলো প্রাপ্ত নম্বর।



কার্ল-আপ: পেটের শক্তি ও সহায়ক্ষমতা

কার্ল-আপ হচ্ছে “ক্রাঞ্চ” বা সিট-আপ এর অনুরূপ। শিক্ষার্থীর সম্পন্ন করা কার্ল-আপ সংখ্যাই তার প্রাপ্ত নম্বর।



ট্রাংক লিফট: পিঠের শক্তি ও নমনীয়তা

শিক্ষার্থী উপুড় হয়ে শুয়ে মেঝে থেকে মাথা ও কাঁধ উঁচু করে। অনুমোদিত সর্বোচ্চ নম্বর বারো ইঞ্চি।



পুশ-আপ: শরীরের উর্ধ্বাংশের শক্তি ও সহায়ক্ষমতা

শিক্ষার্থী কনুই ৯০ ডিগ্রি কোণ করে যত সংখ্যক পুশ-আপ করতে পারে সেটাই হচ্ছে তার নম্বর।



ব্যাক সেভার সিট-অ্যান্ড-রিচ: হ্যামস্ট্রিং মাসল্ (উল্লুর পিছনের পেশি)-এর নমনীয়তা

পা সোজা রেখে শিক্ষার্থী পায়ের পাতার দিকে যত নিচে সম্ভব স্পর্শ করে। শিক্ষার্থী যতো ইঞ্চি নিচে ঝুঁকতে পারবে, সেটাই হবে তার নম্বর।

সুস্থ শিশু, সুস্থ পরিবার

- **শারীরিক কর্মকাণ্ড অব্যাহত রাখতে হবে!** ছেলেমেয়েদের দৈনিক অন্ততঃ ৬০ মিনিট শারীরিক কর্মকাণ্ডে নিযুক্ত হতে হবে; বয়স্কদের ৩০ মিনিট করে সপ্তাহে অন্ততঃ ৫ দিন শারীরিক কর্মকাণ্ডে নিযুক্ত হতে হবে। সাইক্লিং, ড্যান্স, স্কিপিং, বাস্কেটবল খেলা অথবা পায়ে হেঁটে বেড়ানোর মতো আনন্দপূর্ণ কর্মকাণ্ড ভালো কাজ করে।
- **টিভি ও ভিডিও গেমস-এর ব্যবহার দৈনিক ১ ঘণ্টার মধ্যে সীমিত করুন।** এগুলো সবাইকে শারীরিক কর্মকাণ্ড থেকে সরিয়ে রাখে!
- **প্রতিদিন পাঁচবার বা তার বেশি ফলমূল ও শাকসবজি খান।** অধিকাংশ মানুষ যতোটুক বোঝেন, “একবার” আসলে তার চেয়ে অনেক কম। একবার অর্ধেক কাপ পরিমাণ, কিংবা একটি মাঝারি ধরনের ফলের সমান হবে।
- **ক্যালোরিয়ুক্ত পানীয় পান করবেন না।** পানি এবং কম ননীয়ুক্ত দুধ বেছে নিন, সোডা ও জুস-এর উচ্চ ক্যালোরির চিনিযুক্ত পানীয় পরিহার করতে হবে।
- **হাঙ্কা খাবার হিশেবে চিপ্‌স্, বিস্কুট এবং অন্যান্য অস্বাস্থ্যকর খাবারের স্থলে ফল-মূল ও শাকসবজি খাওয়া।**

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব এডুকেশনের আওতায় ফিটনেস ও শরীরচর্চা কর্মসূচি সম্পর্কিত আরও তথ্য জানতে চাইলে অনুগ্রহ করে www.schools.nyc.gov/fitness অথবা www.champsnyc.org ওয়েবসাইট দেখুন।

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন থেকে স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা সম্পর্কিত তথ্য পেতে চাইলে অনুগ্রহ করে www.nyc.gov/health/obesity ওয়েবসাইট দেখুন অথবা 311-এ ফোন করে ৫১ নম্বর বুলেটিন ‘হাও টু লস ওয়েট’-এর জন্য বলুন।

ইউ এস সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন-এর দেয়া তুলনামূলক ভর-সূচক সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য www.cdc.gov/bmi ওয়েবসাইট দেখুন।

হিউম্যান কিনেটিক্স, শ্যাম্পেন, ইলিনয়-এর সাথে লাইসেন্স চুক্তির অধীনে নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব এডুকেশন এন.ওয়াই.সি. ফিটনেসগ্রাম সফটওয়্যার প্রোগ্রামটি তৈরি করেছে এবং এর স্বত্ব সংরক্ষণ করে। এন.ওয়াই.সি. ফিটনেসগ্রাম-এর ভিত্তি ফিটনেসগ্রাম/অ্যাকটিভিটিগ্রাম ৮.০, যার সত্বাধিকারী কুপার ইন্সটিটিউট, ডালাস, টেক্সাস এবং প্রকাশক হিউম্যান কিনেটিক্স, শ্যাম্পেন, ইলিনয়। ফিটনেসগ্রাম কুপার ইন্সটিটিউট, ডালাস, টেক্সাস-এর বেজস্টার্ড ট্রেডমার্ক। ফিটনেসগ্রাম হেলথি ফিটনেস জোনস, বিভিন্ন বার্তা ও গণনা-প্রণালী কুপার ইন্সটিটিউট, ডালাস, টেক্সাস-এর বুদ্ধিবৃত্তিক সম্পত্তি।