



**Department of Education**

Joel I. Klein, Chancellor

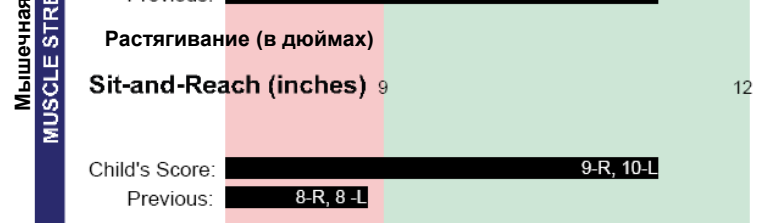
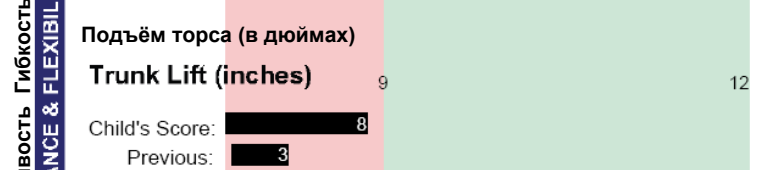
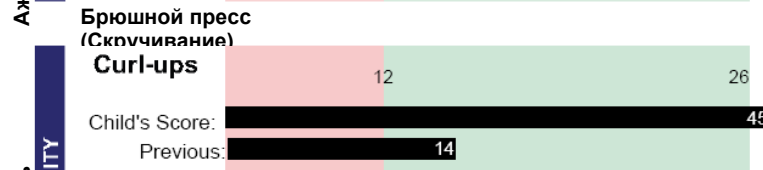
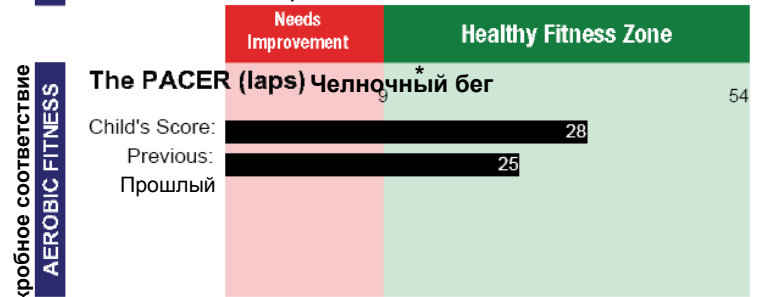
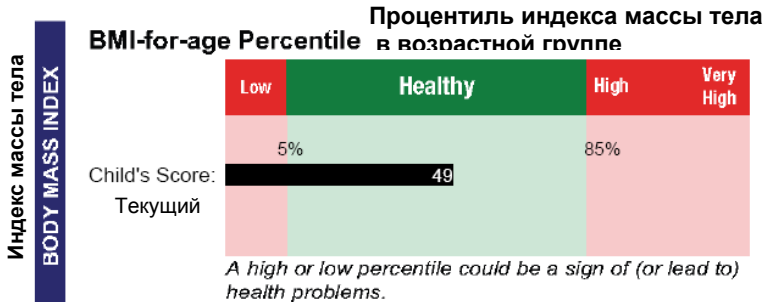


Номер теста	Название теста	Рост	Вес
Test ID	Test Name	Height	Weight
4	Current: 2007-2008 Test	4' 5"	67 lbs

Имя **Ashley Sample**  
 Уровень, возраст, класс **Grade: 05 Age: 10 Class: 500**  
 Школьный округ **P.S. 000 School District 00**  
 Преподаватель **Instructor: John Smith**

### ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Люди отличаются друг от друга весом, ростом и телосложением, но регулярные упражнения и здоровая физическая форма необходимы всем! Тесты NYC FITNESSGRAM измеряют различные физические показатели, характеризующие состояние здоровья человека. Объяснение этих показателей приводится ниже. Взрослые играют важную роль в выработке у ребёнка здоровой потребности в физической активности и правильном режиме питания. Эта информация поможет вам оценить состояние здоровья вашего ребёнка на сегодняшний день и найти способы укрепления здоровья всех членов вашей семьи.



### ПРОЦЕНТИЛЬ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА- ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Индекс массы тела (Body Mass Index, BMI) – это показатель соответствия роста и веса. Процентиль – это сравнение BMI вашего ребёнка с показателями детей той же возрастной группы. Высокий или низкий BMI может привести к медицинским проблемам. Родителям следует обсудить BMI ребёнка с лечащим врачом. Чтобы сохранить здоровье ребёнка, старайтесь избегать переслащённых продуктов и напитков. Предложите взамен фрукты и овощи или другие полезные продукты питания. Следите, чтобы ребёнок хотя бы час в день посвящал физической активности.

### АЭРОБНОЕ СООТВЕТВИЕ

Аэробное соответствие показывает, как сердце, лёгкие и мышцы справляются с физическими нагрузками. В целом, чем больше человек занимается, тем лучше его физическая форма. Аэробное соответствие оценивается с помощью челночного бега (тест PACER – см. на обороте). Хорошая физическая форма снижает риск сердечных заболеваний, инсульта и диабета в детстве и в дальнейшей жизни.

### МЫШЕЧНАЯ СИЛА, ВЫНОСЛИВОСТЬ И ГИБКОСТЬ

Для оценки мышечной силы, выносливости и гибкости используются такие упражнения, как скручивание, подъём торса, отжимание, растягивание (см. на обороте). Хорошая мышечная форма помогает предотвратить травмы и способствует правильному функционированию всего организма. Сила, выносливость и гибкость обеспечивают хорошую осанку, крепкую поясницу и улучшают общее состояние организма.

### ПОНИМАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ FITNESSGRAM г. НЬЮ-ЙОРКА

Регулярно занимаясь физическими упражнениями, большинство молодых людей сможет сдать тесты, продемонстрировав результаты в пределах зоны здоровой физической формы (Healthy Fitness Zone, HFZ). В показателе HFZ используются научно обоснованные нормативы здоровья для молодых людей. Эти нормативы отличаются для мальчиков и девочек, а также для людей разных возрастов и разной комплекции. Молодым людям необходима ежедневная физическая активность (рекомендуется 60 минут в день), даже если их показатели укладываются в нормативные рамки. Если показатели вашего ребёнка по любому из тестов оказались в красной зоне, необходимо найти новые пути достижения здорового физического состояния.

# ПОДРОБНЕЕ О



## ОБЪЯСНЕНИЕ ТЕСТОВ FITNESSGRAM г. НЬЮ-ЙОРКА

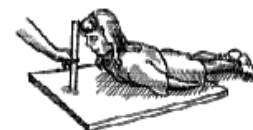
### Индекс массы тела (BMI)

Индекс массы тела (Body Mass Index, BMI) – это показатель соответствия роста и веса. Процентиль – это сравнение BMI вашего ребёнка с показателями детей того же пола и той же возрастной группы. Высокий или низкий процентиль может свидетельствовать о медицинских проблемах. Родителям следует обсудить BMI ребёнка с лечащим врачом.



### Тест PACER: Аэробное соответствие

Бег между двумя точками по музыкальному сигналу. Каждый отрезок необходимо закончить в течение установленного времени. Тест заканчивается, когда учащийся не в состоянии пробежать отрезок в отведённое время. Результат теста – общее количество законченных дистанций.



### Скручивание: Брюшной пресс – сила и выносливость

Скручивание аналогично упражнениям «кранч» и подъёмам торса из положения лёжа на спине. Результат – число скручиваний, сделанных учащимся.



### Подъём торса: Спина – сила и гибкость

Лёжа на животе, отрывать голову и плечи от пола. Результат теста измеряется расстоянием от головы ребёнка до пола (в дюймах).



### Отжимание от пола: Верхняя часть торса – сила и выносливость

Результат – количество отжиманий от пола (локти согнуты под прямым углом).

### Растягивание из положения сидя – Растяжение икроножных мышц

Вытянув ноги, дотянуться руками до пальцев ног. Результат – растяжение в дюймах.

## ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК, ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

- **Двигайтесь!** Ребёнок должен ежедневно не менее часа посвящать физической активности, взрослый – не менее получаса 5 раз в неделю. Выбирайте увлекательные занятия: велосипед, танцы, скакалку, баскетбол, прогулки.
- **Отведите на просмотр телепередач и видеоигры не более одного часа в день.** Это враги движения!
- **Съедайте не менее пяти порций фруктов и овощей в день.** Порция – это не так много, как вы думаете. Всего полчашки или один фрукт (овощ) среднего размера.
- **Не увеличивайте количество калорий за счёт жидкостей.** Пейте воду или молоко пониженной жирности, а не высококалорийные напитки с добавлением сахара.
- **Вместо печенья, чипсов и других нездоровых снежков употребляйте больше фруктов и овощей.**

Дополнительная информация о здоровой физической форме и программах физического воспитания Департамента образования г. Нью-Йорка на вебсайтах: [schools.nyc.gov/fitness](http://schools.nyc.gov/fitness) или [www.champsnyc.org](http://www.champsnyc.org)

Информация по поддержанию здорового веса на вебсайте Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка [www.nyc.gov/health/obesity](http://www.nyc.gov/health/obesity) или по телефону 311. Попросите Health Bulletin #51: Как сбросить лишний вес.

Информация об индексе массы тела на вебсайте Центра по контролю и профилактике болезней (U.S. Centers for Disease Control and Prevention) [www.cdc.gov/bmi](http://www.cdc.gov/bmi).

Компьютерная программа NYC FITNESSGRAM разработана Департаментом образования г. Нью-Йорка, которому принадлежат авторские права согласно лицензионному соглашению с Human Kinetics, Champaign, IL. NYC FITNESSGRAM разработана на основе программы FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM 8.0, являющейся собственностью Cooper Institute, Dallas, TX и опубликованной Human Kinetics, Champaign, IL. FITNESSGRAM – зарегистрированная торговая марка Cooper Institute, Dallas, TX. Показатели здоровой физической формы, тексты и алгоритмы являются интеллектуальной собственностью Cooper Institute, Dallas, TX.