Department of Education
Joel I. Klein, Chancellor

NYC FITNESSGRAM

امتحانی ID Test ID	امتحان کا نام Test Name	قد Height	وزن Weight
4	Current: 2007-2008 Test	4' 5"	67 lbs

نام **Ashley Sample**
گریڈ، عمر، کلاس **Grade: 05 Age: 10 Class: 500**
اسکول، ضلع **P.S. 000 School District 00**
استاد **Instructor: John Smith**

والدین کے لیے رپورٹ

ہر نوعیتی ڈیل ڈول کے افراد پائے جاتے ہیں، مگر باقاعدہ ورزش اور تندرستی کی صحت مند سطح ہر ایک کے لیے مفید ہے! NYC (نیویارک شہر) فٹنس گرام صحت سے متعلق تندرستی کے مختلف حصوں کو ناپتا ہے، جس میں سے ہر ایک کی نیچے وضاحت کی گئی ہے- بالغان طلبا کی جسمانی سرگرمیوں اور غذائی عادات کی تشکیل میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں- یہ رپورٹ آپکو آپکے بچے کی موجودہ صحت سے متعلق تندرستی کو سمجھنے میں مدد فراہم کرے گی اور آپکو اپنے خاندان کی صحت بہتر بنانے کے طریقِ کار کی تلاش میں مدد دے گی-

عمر کے مطابق جسمانی مادے کے اشاریے کا صدیہ

جسمانی مادے کا اشاریہ (BMI) وزن اور قد کی پیمائش کرتا ہے- یہ صدیہ آپکے بچے کے جسمانی مادے کے اشاریے کا موازنہ دوسرے بچوں سے کرتا ہے- BMI کا زیادہ یا کم ہونا صحتی مسائل کا پیش خیمہ ہوسکتا ہے- والدین کو اپنے بچے کے BMI نتائج کے متعلق اپنے طبی خدمت کے فراہم کنندہ سے گفتگو کرنی چاہیے- اپنے بچے کی صحت کی حفاظت کے لیے چینی والے کھانوں اور مشروبات سے پرہیز کریں، پھل اور سبزیاں اور دیگر صحت افزوں انتخابات مہیا کریں، اور روزانہ کے لیے کم از کم 1 گھنٹے کی باقاعدگی سے جسمانی سرگرمی کی تاکید کریں-

ایروبک تندرستی

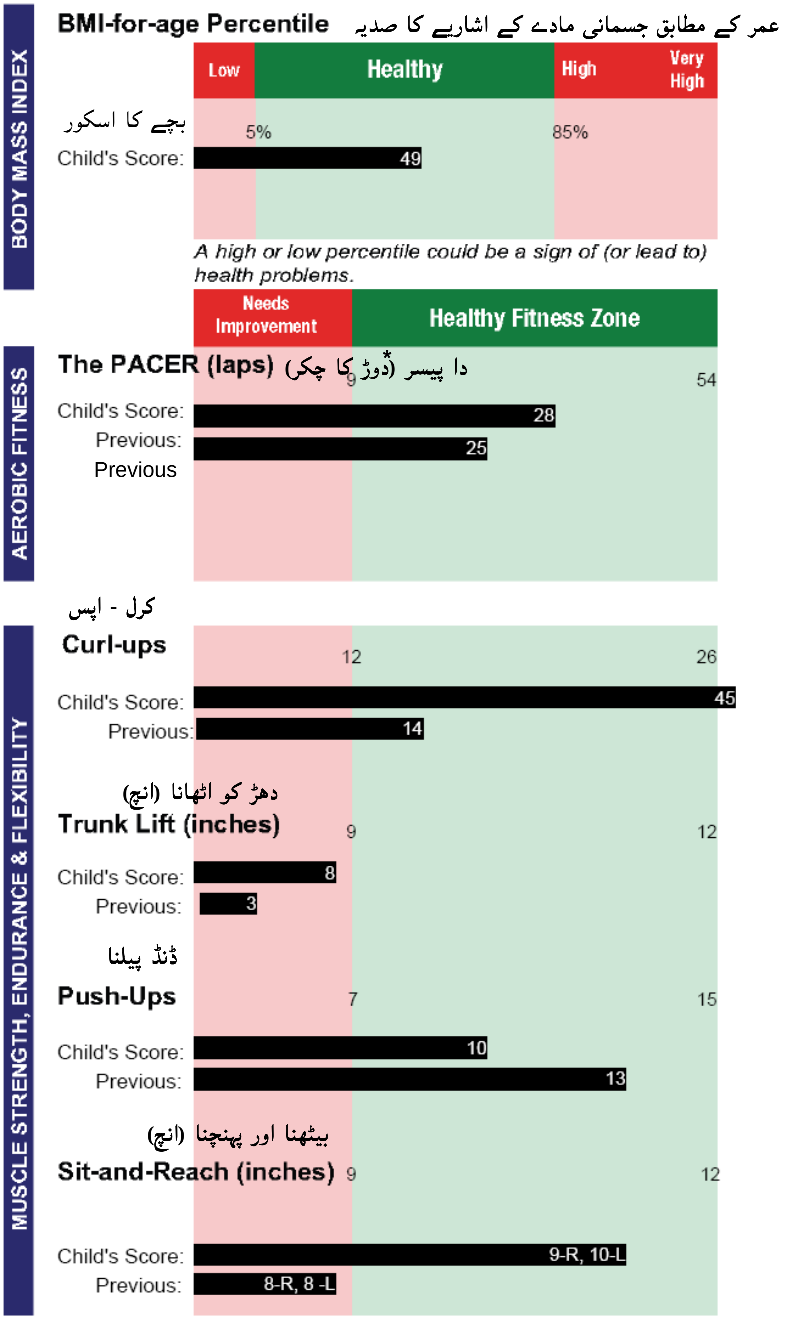
ایروبک تندرستی (جسم میں زیادہ آکسیجن پہنچانے کی ورزش) اسکی پیمائش کرتا ہے کہ دل، پھیپھڑے اور پٹھے جسمانی سرگرمیوں کے تحت کتنی اچھی کارکردگی کا ثبوت دیتے ہیں- عام طور پر، ایک شخص جتنی ورزش کرتا ہے، اس کی ایروبک تندرستی اتنی ہی اچھی ہوتی ہے- ایروبک تندرستی پیسر جانچ (PACER Test) (الٹ کر دیکھیں) کے ذریعے ناپی جاتی ہے- اچھی ایروبک تندرستی بچپن اور بقیہ زندگی میں دل کے مرض، سٹروک (دماغ کی طرف خون کے بہاؤ کی رکاوٹ)، اور ذیابطیس کے خدشے کی تخفیف کرتی ہے-

عضلاتی طاقت، قوتِ برداشت، اور لچکداری

عضلاتی طاقت، قوتِ برداشت، اور لچکداری، کرل کرنے کے امتحان، ڈنڈ پیلنے کے امتحان، بیٹھنے - اور- پہنچنے کے امتحان، اور دھڑ کو اٹھانے (الٹ کر دیکھیں) کے ذریعے عضلات اور ہڈیوں کی تندرستی کا اندازہ کرتی ہے- عضلاتی تندرستی ضرر سے بچاتی ہے اور جسم کو مناسب طور پر کام کرنے میں مدد دیتی ہے- طاقت، قوتِ برداشت، اور لچکداری چال ڈھال کی درستی، ایک صحت مند نچلی پشت، اور تمام جسمانی کاموں کے لیے ضروری ہیں-

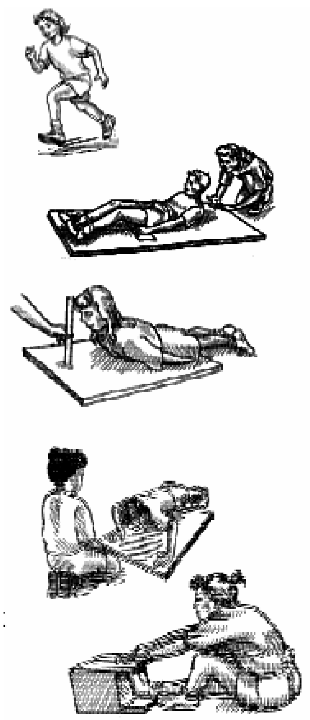
NYC (نیویارک شہر) فٹنس گرام رپورٹ کو سمجھنا

باقاعدہ جسمانی سرگرمی کے ذریعے، زیادہ تر نوجوان زیادہ تر امتحانات میں صحتیاب تندرستی حلقے [Healthy Fitness Zone (HFZ)] کا اسکور حاصل کریں گے- HFZ سائنس پر مبنی معیارات استعمال کرتا ہے یہ جاننے کے لیے کہ نوجوان طلبا کو اچھی صحت کے لیے کتنا تندرست ہونا چاہیے- لڑکوں اور لڑکیوں، اور مختلف عمروں اور سائز کے لیے یہ معیارات مختلف ہیں- نوجوانوں کو روزانہ مستعد ہونا چاہیے (ہر روز کے لیے 60 منٹ تجویز کیے گئے ہیں) چاہے وہ فی الحال تندرست ہی ہوں- اگر آپکے بچے کا اسکور کسی بھی امتحان میں سرخ حلقے میں پایا جاتا ہے، تو یہ ضروری ہے کہ اس کی تندرستی کو بہتر کرنے کے لیے مستعد ہونے کے مزید وسائل کی کھوج کی جائے-



کے متعلق مزید معلومات

NYC فٹنس گرام امتحانات کی وضاحت



جسمانی مادے کا اشاریہ (BMI)

جسمانی مادے کا اشاریہ (BMI) کسی فرد کے وزن اور قد کا موازنہ کرتا ہے- عمر کے مطابق ایک ہی عمر اور صنفِ جنس کے بچوں کا موازنہ کرتا ہے- صدیے کا زیادہ یا کم ہونا صحتی مسائل کا پیش خیمہ ہوسکتا ہے- والدین کو اپنے بچے کے BMI نتائج کے متعلق اپنے طبی خدمت کے فراہم کنندہ سے گفتگو کرنی چاہیے-

دا پیسر: ایروبک تندرستی کا امتحان

طلبا موسیقی پر مقررہ بیپ کی آواز پر دو مقامات کے بیچ آگے پیچھے دوڑ کے چکر لگاتے ہیں- ہر دوڑ کے چکر کو ایک مقررہ وقت میں مکمل کرنا ضروری ہے- امتحان اس وقت ختم ہو جاتا ہے، جب طالب علم مقررہ وقت میں تمام دوڑ کا چکر پوری طرح مکمل نہیں کر پاتا- اسکور مکمل کردہ تمام دوڑ کے چکروں کی کل تعداد ہے-

کرل - اپ: پیٹ کی عضلاتی طاقت اور قوتِ برداشت کا امتحان

کرل - اپ "کرنچ" یا سٹ - اپ (چت لیٹنے کی حالت میں بازوؤں کا سہارا لیے بغیر اٹھ کر بیٹھنے کی پیٹ کی ورزش) کی مانند ہوتی ہے- اسکور مکمل کردہ تمام کرل - اپس کی کل تعداد ہے-

دھڑ کو اٹھانا: کمر کی عضلاتی طاقت اور لچکداری کا امتحان

پشت کی طاقت اور لچکداری کو دھڑ کو اٹھانے سے آزمایا جاتا ہے- طالب علم پیٹ کے بل لیٹتا ہے اور سر اور کاندھوں کو فرش سے اٹھاتا ہے- اسکور سر کو فرش سے اٹھانے کے انچوں کی تعداد ہے-

ڈنڈ پیلنا: جسم کے بالائی حصے کی طاقت اور قوتِ برداشت کا امتحان

ایک طالب علم کی 90 ڈگری کہنی کے رخ پر ڈنڈ پیلنے کی تعداد اسکا اسکور ہوتا ہے-

پشت بچاؤ بیٹھنا اور پہنچنا (بیک سیور سٹ اینڈ ریچ) گھٹنے کی پیچھے کے عضلات کی لچکداری کا امتحان

ٹانگ کو سیدھا رکھ کر ایک طالب علم اپنے پیر کے انگوٹھوں کی طرف جس قدر ممکن ہو آگے پہنچنے کی کوشش کرتا ہے- اسکور طالب علم کا عضلات کو کھینچ کر پہنچنے کی انچوں کی تعداد ہے-

صحت مند بچے، صحت مند خاندان

- حرکت کریں! بچوں کو ہر روز کم از کم **60** منٹ کی جسمانی سرگرمی کرنی چاہیے؛ بالغان کے لیے ہفتے میں کم از کم **5** دنوں کے لیے **60** کم از کم **30** منٹ کی جسمانی سرگرمی کرنی چاہیے- لطف اندوز سرگرمیاں بہترین ہوتی ہیں جیسے سائکل چلانا، رقص، رسی ٹاپنا، باسکٹ بال کھیلنا یا پیدل چلنے کے لیے جانا-
- **ٹیلیوژن، ویڈیو اور کمپیوٹر گیمز کے استعمال کو دن میں 1 گھنٹے سے کم تک محدود کردیں-** یہ آپکو حرکت کرنے سے روکتے ہیں!
- **پھل اور سبزی کی ایک دن میں پانچ یا زیادہ سرونگ (کھانے کی ایک خاص مقدار) کھائیں-** ایک "سرونگ" کی مقدار اتنی زیادہ نہیں ہوتی جتنا کہ زیادہ تر لوگوں سوچتے ہیں- صرف آدھا پیالہ، ایک وسط سائزہ کا پھل ایک سرونگ کے برابر ہے-
- **اپنی کیلریز (calories) نہ پیئیں-** پانی اور کم چکنائی والے دودھ کا انتخاب کریں، ناکہ زیادہ کیلری والے میٹھے مشروبات جیسے سوڈا اور جوس-
- چپس، کوکیز اور دیگر غیر صحت بخش اشیأ کے بجائے **پھل** اور سبزیاں نوش فرمائیں-

نیویارک شہر محکمۂ تعلیم کے تحت تندرستی اور جسمانی تعلیم پروگرامز کی مزید معلومات کے لیے ازراہِ کرم
schools.nyc.gov/fitness یا **www.champsnyc.org** کی ویب سائٹ پر جائیں-

نیویارک شہر محکمۂ صحت اور دماغی صحت سے صحت مند وزن برقرار رکھنے کے متعلق معلومات کے لیے،
برائے مہربانی **www.nyc.gov/health/obesity** پر جائیں، یا **311 پر فون کریں** اور "صحتی اعلان #51: وزن کس طرح کم کریں" طلب کریں -

بیماری پر قابو اور پرہیز کے ریاستہائے متحدہ کے مراکز سے جسمانی مادے کے اشاریے کے متعلق مزید معلومات کے لیے **www.cdc.gov/bmi** ملاحظہ کریں-

نیویارک شہر محکمۂ تعلیم، ہیومن کائینیٹکٹس، شیمپین، آئی ایل کے ساتھ لائسنس معاہدہ کے تحت NYC فٹنس گرام سوفٹ ویئر پروگرام کا بانی ہے اور اسکے حقِ اشاعت رکھتا ہے- NYC فٹنس گرام "فٹنس گرام / ایکٹیویٹی گرام 8.0" پر مبنی ہے، جو کہ کووپر انسٹیٹیوٹ، ڈیلاس، ٹی ایکس کی ملکیت ہے، اور اسے ہیومن کائینیٹکٹس، شیمپین، آئی ایل نے نشر کیا ہے- فٹنس گرام کووپر انسٹیٹیوٹ ڈیلاس، ٹی ایکس کا رجسٹر شدہ تجارتی نام ہے- فٹنس گرام کے صحتیاب تندرستی حلقے، پیغامات، اور ایلگوردم, کووپر انسٹیٹیوٹ ڈیلاس، ٹی ایکس کا تخلیقی اثاثہ ہے-