



## 부모님이 아셔야 할 사항

매일 60분 이상의 신체활동을 하도록 합니다. 한 번에 60분 동안 운동하실 수 없으십니까? 하루 중에 신체 활동을 위한 시간을 마련하십시오.

텔레비전 시청, 비디오 게임, 전화와 컴퓨터 사용 시간을 하루 2시간 이내로 제한하십시오.

건강한 아침식사를 하십시오. 하루 동안 필요한 에너지를 제공해 줄 것입니다. 모든 학생들에게 무료로 학교에서 아침 급식을 제공합니다.

더 많이 걸어보십시오. 이렇게 하시면 여러분의 건강과 기분이 나아질 것입니다. 가능하다면 계단을 이용하십시오.

탄산음료, 설탕이 첨가된 차, 스포츠 드링크 및 주스와 같이 설탕이 많이 첨가되어 고 칼로리인 음료 대신에 물을 선택하십시오.

소량의 음식을 드십시오. 대용량의 음식을 피하십시오.

과체중 또는 비만은 천식, 우울증, 당뇨 및 심장병과 같은 건강 문제를 야기합니다. 여러분의 건강을 개선하기 위해 지금 변화를 꾀하십시오.

## 건강한 신체를 유지하는데 누가 도움을 줄 수 있을까요?

체육 및 보건 선생님들께서 학생들의 뉴욕시 FITNESSGRAM 결과를 활용하여 개별적인 운동 계획을 만들어 주실 수 있습니다.

**의사 및 간호사를 포함한 의료 종사자**  
여러분들은 여러분의 의료 기록을 활용하여 여러분께서 건강한 신체 단련 목표를 달성하시는데 도움을 드릴 수 있습니다. 이 리포트를 보여주십시오.

### 무료 뉴욕시 리소스 \*:

#### 전화를 이용하여

보건 및 건강 증진기회에 대해 311로 문의하십시오.

#### 뉴욕시 FITNESSGRAM에 대한 상세 내용 제공

<http://schools.nyc.gov/nycfitnessgram>

#### 인근 지역에서 참여하실 수 있는 신체 활동

<http://nycgovparks.org/befitnyc>

#### 영양 및 그 밖에 정보

[http://kidshealth.org/parent/nutrition\\_fit/index](http://kidshealth.org/parent/nutrition_fit/index)

#### 침대와 운동

<http://schools.nyc.gov/teenspeakfitness>

#### My Plate 영양 정보

<http://www.choosemyplate.gov/>

#### 개별적인 음식과 신체 활동 계획작성

<https://www.supertracker.usda.gov>

\* 모든 웹사이트 링크는 영어로 작성되어 있습니다.

뉴욕시 FITNESSGRAM 소프트웨어 프로그램은 일리노이주 Champaign에 위치한 Human Kinetics와의 라이선스 협약에 따라 뉴욕시 교육청이 작성하였으며 지적권리를 갖고 있습니다. 뉴욕시 피트니스그램은 텍사스주 Dallas에 위치한 Cooper Institute가 소유하고 일리노이주 Champaign에 위치한 Human Kinetics사가 출판한 FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM TM 8.0을 바탕으로 합니다. FITNESS-GRAM™은 텍사스주 Dallas에 위치한 Cooper Institute의 상표입니다. The FITNESSGRAM™ Healthy Fitness Zone 메시지 및 알고리즘은 텍사스주 Dallas에 위치한 Cooper Institute의 지적 재산입니다. 연령 별 BMI는 Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 연령 별 BMI-성장 차트에 기반한 것입니다.

T&I 21078 (Korean) FITNESSGRAM K - 3

## 뉴욕시 FITNESSGRAM 2014 리포트

학교: \_\_\_\_\_

교사: \_\_\_\_\_

학급: \_\_\_\_\_

학년: \_\_\_\_\_ 연령: \_\_\_\_\_

친애하는 학생 및 학부모님들께,

학부모 및 조부모로서, 저는 우리 아이들의 건강을 위해서 가정의 모든 구성원, 학교 및 지역사회가 함께 노력해야 한다는 것을 알고 있습니다. 뉴욕시 FITNESSGRAM은 학생의 보건과 건강을 위한 하나의 단면입니다.

저는 이 보고서가 학교, 가정, 이웃 및 의료 기관에서 영양과 신체 활동에 대한 대화를 이끌어 낼 수 있기를 바랍니다. 모든 사람이 자신의 목표를 달성하는데는 도움과 지원이 필요합니다.

건강에 관련한 운동과 학생들의 학업 수행도 사이에 관련이 있습니다.

건강한 신체를 만들과 유지합시다.

**NYC** Department of Education  
Carmen Fariña, Chancellor

Office of School Wellness Programs  
<http://schools.nyc.gov/wellness>

# 여러분의 BMI

체질량 지수는 여러분의 나이와 성별에 맞는 연령 별 BMI를 찾기 위해 신장과 체중을 이용합니다.

귀하의 지난 BMI는 \_\_\_\_ 였으며 이는 귀하의 연령 대의 \_\_\_\_ 번째 비율에 해당합니다.

귀하의 최근 BMI는 \_\_\_\_이며, \_\_\_\_ 세 소녀/소년들 사이에 \_\_\_\_ 번째 비율에 해당합니다. 만약 귀하의 BMI가 건강한 체중 범위를 벗어났다면, 귀하의 BMI에 대해 의뢰기관 종사자와 검토해 보시기 바랍니다.

신장: \_\_\_\_ 체중: \_\_\_\_ BMI: \_\_\_\_  
측정된 날짜: \_\_\_\_\_



- 체중 미달, 5퍼센트 미만.
- 적정 체중, 5퍼센트에서 84퍼센트까지.
- 과체중, 85퍼센트에서 95퍼센트까지.
- 비만, 95퍼센트 또는 그 이상.

더욱 상세한 정보는 다음 웹사이트 참조:  
<http://cdc.gov/bmi>

## 건강한 체중 유지를 위한 간단한 방법

건강한 체중을 유지하는 것은 여러분이 먹는 것 (섭취한 칼로리) 및 여러분의 신체 활동 (칼로리 소비) 사이의 균형을 요구합니다. 여러분의 건강한 체중 범위가 무엇인지 의료 종사자와 대화해 보십시오.

매일 신체 활동을 하고 더 많은 과일과 야채를 섭취하는 것이 여러분의 건강을 위해서 여러분이 하실 수 있는 두 가지 가장 좋은 방법입니다.

# 뉴욕시 FITNESSGRAM

## 유산소 능력

유산소 운동은 신체적 활동을 하는 동안 심장 및 폐가 얼마나 잘 움직이는지를 측정합니다.



**페이스(PACER)** 유산소 능력 측정. 학생들은 일정한 시간 동안 두 지점 사이를 뛸다. 점수는 두 지점 사이를 완주한 숫자입니다.

## 근력, 지구력 및 유연성

근육 운동은 사고를 예방해주며 신체가 적절히 움직일 수 있도록 도와줍니다. 근력, 지구력, 유연성은 적절한 자세, 건강한 아래 등뼈 및 전반적인 신체 작용에 매우 중요한 역할을 합니다

**윗몸 일으키기 (CURL-UPS)**는 배와 등의 근력(핵심) 상태를 측정하며 “크런치(crunch)” 또는 복근 운동과 비슷합니다. 점수는 쉬지 않고 학생이 할 수 있는 윗몸 일으키기 숫자입니다.



**팔굽혀 펴기(PUSH-UPS)**는 상체 근력과 지구력을 측정합니다. 이 점수는 쉬지 않고 팔을 90도로 굽히는 자세를 연속한 숫자입니다.



**앉아서 팔 뻗기 (SIT-AND-REACH)**는 다리와 등 뒤쪽의 근육의 유연성을 측정합니다. 다리를 똑바로 하고, 가능한 발가락 쪽으로 가깝게 닿도록 합니다. 점수는 학생이 팔을 뻗어 멈춘 길이의 숫자입니다.



**상체 들어 올리기 (TRUNK LIFT)**는 등의 힘과 유연성을 측정합니다. 배를 바닥에 대고, 학생이 머리와 어깨를 바닥에서 떨어뜨립니다. 점수는 학생이 바닥에서 머리를 들 수 있는 길이의 숫자입니다.



# 향후 신체 측정

유치원에서 3학년 학생들 대상 뉴욕시 **FITNESSGRAM**은 학생들의 **BMI** (체질량 지수)만을 측정합니다. 더욱 상세한 정보는 다음 웹사이트 참조: <http://cdc.gov/bmi>

4학년에서 12학년 학생들은 신체 레벨 측정을 위한 추가적인 활동에 참여합니다. 왼쪽에 수록된 다섯 가지 활동이 4학년부터 학생들이 참여하게 되는 내용입니다.

여러분의 학교와 동네에서 할 수 있는 신체 활동을 검토해 보십시오. 신체 활동은 가족 모두가 적극적이며 건강을 유지할 수 있도록 해줄 즐거운 방법이 될 수 있습니다.

매일 친구들이나 가족과 함께 할 수 있는 즐거운 신체 활동에는 다음과 같은 것들이 있습니다:

무용

공원에서 놀기

계단 오르내리기

줄넘기 또는 공놀이

수영 배우기

공 던지기, 받기, 차기 연습하기

자전거 타기

걸어서 학교에 등교하기

균형잡기, 스트레칭, 몸흔들기, 뽀뽀하기