Что нужно знать

Уделяй физической активности 60 минут ежедневно. Не можешь посвятить этому один промежуток времени целиком? В течение дня делай несколько перерывов для активных занятий.

Ограничь время перед телевизором, компьютером, за игровой консолью или разговоров по телефону до двух часов.

Здоровый и сытный завтрак – источник энергии на весь день. Бесплатный завтрак получают все учащиеся.

Больше ходи пешком – это не только укрепляет здоровье, но и улучшает настроение. Там, где возможно, пользуйся лестницей, а не лифтом.

Пей воду, а не сладкие калорийные напитки (лимонад, сладкий чай, спортивные напитки, соки).

Порции должны быть небольшими. Избегай очень больших блюд!

Избыточный вес и ожирение ведут к риску заболевания астмой, депрессией, диабетом, сердечно-сосудистыми и другими болезнями. Укрепляй своё здоровье - начни сегодня!

Кто может помочь ребёнку быть в хорошей физической форме?

Учителя по физвоспитанию и санитарному просвещению, опираясь на результаты NYC FITNESSGRAM, могут оказать ребёнку помощь в разработке личного фитнес-плана.

Сотрудники учреждений здравоохранения, в том числе доктор и медицинская сестра ребёнка, учитывая данные его медицинской карты, могут оказать всестороннюю поддержку в его стремлении вести здоровый образ жизни. Покажите им этот отчёт.

БЕСПЛАТНЫЕ ресурсы г. Нью-Йорка*:

Информация по телефону
Подробнее о возможностях здорового образа жизни можно узнать по телефону 311

Подробнее о NYC FITNESSGRAM
http://schools.nyc.gov/nycfitnessgram

Рекреационно-спортивные занятия в вашем микрорайоне
http://nycgovparks.org/befitnyc

Здоровое питание и многое другое
http://kidshealth.org/parent/nutrition_fit/index

Подростки и здоровый образ жизни
http://schools.nyc.gov/teenspeakfitness

Информация о здоровом питании My Plate
http://www.choosemyplate.gov/

Личный план рационального питания и физической активности
https://www.supertracker.usda.gov

* Все вебсайты на английском языке.

Программный продукт NYC FITNESSGRAM был создан и охраняется авторским правом Департамента образования г. Нью-Йорка по лицензионному соглашению с Human Kinetics, Champaign, IL. Программа NYC FITNESSGRAM основана на FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM™ 8.0, являющейся собственностью Cooper Institute, Dallas, TX, и опубликованной Human Kinetics, Champaign, IL. FITNESS- GRAMTM – торговая марка Cooper Institute, Dallas, TX. Сообщения, а также алгоритмы FITNESSGRAM™ Healthy Fitness Zone являются интеллектуальной собственностью Cooper Institute, Dallas, TX. Возрастные процентили индекса массы тела (ИМТ) основаны на данных соответствующих таблиц Центров по контролю и профилактике заболеваний США (CDC).

T&I 21078 (Russian) FITNESSGRAM 4 - 12

NYC FITNESSGRAM

Отчёт за 2014 г.

_____

Школа: _____

_____

Преподаватель: _____

Класс: _____

Учебный уровень: _____ **Возраст:** _____

Уважаемые учащиеся и родители!

Активный образ жизни способствует выработке в организме энергии, необходимой для физической и умственной деятельности. Детям требуется не менее 60 минут ежедневной физической активности. Этот отчет - хорошая отправная точка для беседы о здоровом питании, образе жизни и успешной учебе ребенка в школе. Поделитесь его результатами с семейным доктором и попросите его совета об укреплении здоровья.

Учителя по физвоспитанию и санитарному просвещению также могут поделиться своими идеями о здоровом образе жизни. Существует прямая зависимость между здоровьем, физической формой и успеваемостью детей в школе. Пусть ваш ребенок уверенно достигнет «зоны здоровья» и остается в ней!

Carmen Fariña

NYC Department of Education
Carmen Fariña, Chancellor

Отдел школьных программ здоровья
http://schools.nyc.gov/wellness

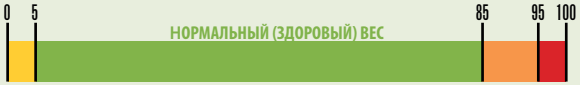
Твой ИМТ

При расчёте процентиля возрастного индекса массы тела (ИМТ) детей аналогичного возраста и пола используется соотношение массы тела и роста.

Твой предыдущий ИМТ был ____, что соответствует ____ процентилю в твоей возрастной группе.

Твой текущий ИМТ – ____, что соответствует ____ процентилю для мальчиков/девочек в возрасте ____ лет. Если твой ИМТ находится за пределами нормы, необходимо проконсультироваться со своим доктором.

Рост: ____ Вес:____ ИМТ: ____
Дата измерения:_____



- **НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС** – менее 5-го процентиля.
- **НОРМАЛЬНЫЙ (ЗДОРОВЫЙ) ВЕС** – между 5-м и 84-м процентилями.
- **ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС** – между 85-м и 95-м процентилями.
- **ОЖИРЕНИЕ** – 95-й процентиль и выше.

Подробнее на вебсайте: http://cdc.gov/bmi

Простые шаги к здоровому весу

Для поддержания здорового веса необходим баланс между питанием (приход калорий) и физической активностью (расход калорий). Твой доктор подскажет твой «здоровый» диапазон веса.

Самый лучший вклад в здоровье – это ежедневная физическая активность и больше овощей и фруктов в рационе питания.

NYC FITNESSGRAM

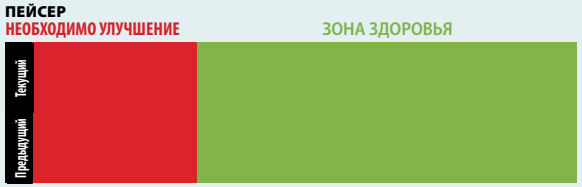
Твои результаты

Аэробная выносливость

Аэробная выносливость – это показатель работы сердца и лёгких во время физической активности.

Тест ПЕЙСЕР (PACER) оценивает аэробную выносливость. Используется челночный бег между двумя точками за определённое количество времени. Единицей измерения является количество законченных отрезков.

ПЕЙСЕР



Мышечная сила, выносливость и гибкость

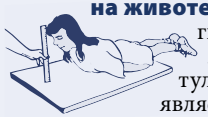
Сильные мышцы способствуют предотвращению травм и помогают справляться с нагрузками. Сила, выносливость и гибкость – важные факторы для выработки правильной осанки, укрепления поясницы и здоровья организма в целом.

СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА (CURL-UPS) –оценивается силовая выносливость мышц живота и спины (основных групп мышц); аналогично упражнениям на «скручивание» (crunch) или «подъём туловища из положения лёжа» (sit-up). Единицей измерения является количество сгибаний туловища без перерыва.

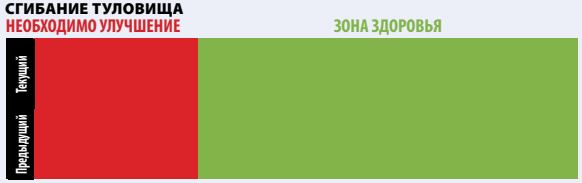
ОТЖИМАНИЯ (PUSH-UPS) – оцениваются сила и выносливость мышц верхней части тела. Единицей измерения является количество отжиманий без перерыва с локтями, согнутыми на 90 градусов.

Наклоны вперед из положения сидя на полу (SIT-AND-REACH) – оценивается гибкость мышц подколенных сухожилий и нижней части спины. В положении сидя на полу с прямыми ногами необходимо дотянуться пальцами рук до носков. Единицей измерения является позиция (в дюймах), до которой учащийся может дотянуться и удержаться.

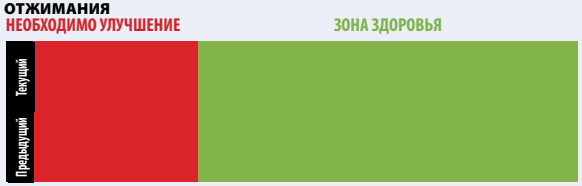
Прогибание туловища назад из положения лежа на животе (TRUNK LIFT) – оцениваются сила и гибкость мышц спины. Из положения лежа на животе учащийся прогибает туловище назад. Единицей измерения является расстояние в дюймах, на которое он может поднять подбородок от пола.



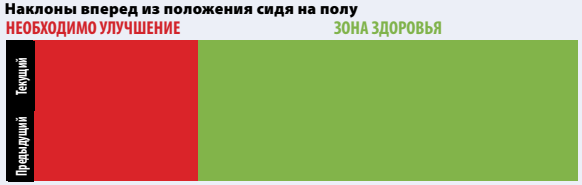
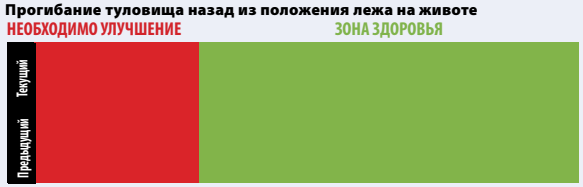
СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА



ОТЖИМАНИЯ



Наклоны вперед из положения сидя на полу



Прогибание туловища назад из положения лежа на животе