NYC FITNESSGRAM

کی رپورٹ 2014

_____

اسکول: _____

_____

استاد: _____

کلاس: _____

گریڈ: _____ عمر: _____

عزیزی طلبا اور اہل خانہ،

سرگرم عمل رہنا آپ کے جسم - اور دماغ میں توانائی کی ایک لہر تخلق کرتا ہے- نوجوان افراد کو روزانہ 60 منٹ کی جسمانی سرگرمی کی ضرورت ہوتی ہے- یہ رپورٹ صحت، غذائیت، تندرستی اور اسکولی کامیابی پر جاری گفتگو کا حصہ ہے- آپ کس طرح تندرست رہ سکتے ہیں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ان نتائج کو اپنے طبی خدمات فراہم کنندہ کے ساتھ بانٹیں-

جسمانی اور صحتیاتی تعلیم کے استاد تندرست رہنے کے لیے اضافی طریقے فراہم کر سکتے ہیں- صحت، تندرستی اور طلبا اسکول میں کیسی کارکردگی دکھاتے ہیں کے درمیان ایک تعلق ہے- تندرستی کی حدود میں داخل ہوں اور وہیں پر رہیں-

Carmen Fariña

Department of Education

Carmen Fariña, Chancellor

کون طبی طور پر تندرست حدود میں رہنے میں مدد کر سکتا ہے؟

جسمانی اور صحت کی تعلیم کے اساتذہ طلبا کی ذاتی تندرستی کا ذاتی منصوبہ بنانے کے لیے NYC FITNESSGRAM کے نتائج کو استعمال کرنے میں مدد کر سکتے ہیں-

طبی نگہداشت کے فراہم کنند گان، بشمول ڈاکٹروں اور نرسوں کے یہ آپ کی تندرستی اور صحت کے اہداف کے لیے پابندِ عہد ہونے میں مدد کرنے کے لیے آپ کی طبی معلومات کو استعمال کر سکتے ہیں-

نیو یارک شہر کے مفت وسائل میں ذیل شامل ہیں*

فون اٹھائیں

صحت اور تندرستی کے مواقع کے لیے 311 سے رابطہ کریں

NYC FITNESSGRAM کے بارے میں مزید جاننے کے لیے

http://schools.nyc.gov/nycfitnessgram

آپ کے محلے میں تندرستی کی سرگرمیوں کے لیے

http://nycgovparks.org/befitnyc

غذائیت اور بہت کچھ

http://kidshealth.org/parent/nutrition_fit/index

نوجوانان اور تندرستی

http://schools.nyc.gov/teenspeakfitness

میری پلیٹ کی غذائیت کی معلومات

/http://www.choosemyplate.gov

کھانے اور سرگرمی کی انفرادی منصوبہ بندی

https://www.supertracker.usda.gov

ویب کے تمام لنکس صرف انگریزی میں ہیں-*

کے زیر معاہد ایک لائسنس II سوفٹ ویئر کو بیومن کنیٹیکس، کیمپین NYC FITNESSGRAM کے تحت نیو یارک شہر محکمۂ تعلیم کے ذریعے تخلیق کیا گیا ہے اور ان کو اس کا حق اشاعت پر FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM TM 8.0 کی بنیاد NYC FITNESSGRAM حاصل ہے- ہے جو کہ کُوپر انسٹیٹیوٹ ڈیلیس ٹیکساس کی ملکیت ہے اور اس کو بیومن کنیٹیکس، کیمپین کُوپر انسٹیٹیوٹ ڈیلیس ٹیکساس کا FITNESSGRAMTM کے ذریعے شائع کیا گیا ہے- II کے طبی تندرستی کی حدود کے پیغامات اور حساب FITNESSGRAMTM رجسٹر شدہ نشان ہے- و شمار کا عمل کوپر انسٹیٹیوٹ ڈیلیس ٹیکساس کی عقلی ملکیت ہے- جسمانی مادے کا اشاریہ عمر کے صدیے، مراکز برائے بیماریوں کی روک تھام اور بچاؤ کے عمر کے مطابق نشونما (BMI) کے چارٹ پر مبنی ہیں- BMI کے

آپ کو کیا معلوم ہونا چاہیئے

ایک دن میں 60 منٹ تک جسمانی ورزش کریں- اس کو ایک وقت میں نہیں کر سکتے ہیں؟ دن کے دوران ورزش سے وقفہ لیں-

تفریحی سرگرمیوں کو محدود کریں ٹیلیویژن، وڈیو گیمز، فون کو فی دن دو گھنٹوں تک محدود کریں-

ایک صحت بخش ناشتا کریں- یہ دن کے لیے توانائی فراہم کرتا ہے- تمام طلبا کے لیے اسکول میں مفت ناشتا دستیاب ہے-

مزید ٹہلیں- یہ آپ کی صحت – اور مزاج کو بہتر بناتا ہے- جب بھی ہو سکے سیڑھیوں کا استعمال کریں-

چینی اور کیلوریز سے بھر پور مشروبات، جیسے کہ سوڈا، میٹھی چائے، کھیلوں کے مشروبات اور جوس کے بجائے پانی کا انتخاب کریں-

کھانے کے چھوٹے حصے کھائیں- سپر سائز کھانوں سے اجتناب کریں-

بڑھا ہوا وزن یا موٹاپا دمے، ڈپریشن، اور امراض قلب کا سبب بن سکتا ہے- اپنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے اج ہی تبدیلی لائیں-

آپ کا جسمانی مادے کا اشاریہ (BMI)

جسمانی مادے کا اشاریہ(BMI) آپ کی عمر اور جنس کے لیے عمر کے صدیے کے BMI کو جاننے کے لیے قد اور وزن کی پیمائش کو استعمال کرتا ہے۔

آپ کا گزشتہ BMI ____ تھا آپ کی عمر کے لیے ____ صدیے میں جگہ دیتا ہے۔

آپ کا موجودہ BMI ____، آپ کو ____ سال کی عمر کی لڑکیوں / لڑکیوں کے لیے ____ صدیے میں جگہ دیتا ہے۔ اگر آپ کا BMI صحت مند وزن کے باہر ہے تو، براہِ کرم ایک نگہداشت فراہم کنندہ کے ساتھ اپنے BMI کا جائزہ لیں۔

قد: ____ وزن: ____ BMI ____

پیمائش کردہ تاریخ: _____

- کم وزن، 5th صدیے سے کم۔
- صحت مند وزن، 5th سے 84th صدیے تک۔
- بڑھا ہوا وزن، 85th سے زیادہ 95th صدیے سے کم۔
- موٹاپا، 95th صدیے کے برابر یا اس سے زیادہ۔

مزید معلومات کے لیے: http://cdc.gov/bmi

صحت مند وزن کے لیے سادہ اقدامات

صحت مند وزن برقرار رکھنا توازن کا تقاضا کرتا ہے آپ کیا کھاتے ہیں (نوش کی گئی کیلوریز) اور آپ کی جسمانی سرگرمی (استعمال کردہ کیلوریز)۔ اپنے صحت مند وزن کی حد کو جاننے کے لیے اپنے طبی نگہداشت فراہم کنندہ سے بات کریں۔

روزانہ کی جسمانی سرگرمی میں شرکت کریں اور مزید پھل اور سبزیاں کھائیں یہ دو بہترین چیزیں آپ اپنی صحت کے لیے کر سکتے ہیں۔

NYC FITNESSGRAM

کڑی ورزش کی گنجائش

تندرستی جسمانی سرگرمی کے دوران دل اور پھیپھڑوں کی کارکردگی کیسی ہے اس کو کڑی ورزش کہا جاتا ہے۔

رفتار کا ٹیسٹ (دی پیسر ٹیسٹ) کڑی ورزش کی گنجائش کی پیمائش کرتا ہے۔ طلبا محدود وقت میں دو مقامات کے درمیان دوڑ کر پھیرے لگاتے ہیں۔ اسکور مکمل کردہ پھیروں کی تعداد ہوتا ہے۔

طاقت، برداشت اور لچک

عضلہ کی تندرستی زخمی ہونے سے اجتناب کرنے میں مدد کرتی ہے اور بدن موزوں طور پر کام کرتا رہتا ہے۔ طاقت، برداشت اور لچک اچھے جسمانی وضع و انداز، صحت مند کمر، اور بدن کے مجموعی نظام کے لیے اہم ہیں۔

کرل اپس پیٹ اور کمر کی طاقت (بنیادی) تندرستی کی جانچ کرتے ہیں اور یہ کرنچ یا اٹھک بیٹھک کی طرح ہی ہیں۔ اس کا اسکور طالبِ علم کے بغیر وقفہ لیے کرل اپس کی تعداد ہوتی ہے۔

پُش اپس اوپر کے بدن کی طاقت اور برداشت کی جانچ کرتے ہیں۔ اس کا اسکور طالبِ علم کے بغیر وقفہ لیے کہونی کے 90 درجے کے زاویے سے کی گئی پش اپس کی تعداد ہے۔

سِٹ اینڈ ریچ گھٹنوں کے پیچھے پانچ عصوں، ٹانگ کے عضلہ اور کمر کی لچک کی جانچ کرتا ہے۔ سیدھی ٹانگوں کے ساتھ، طالبِ علم کی جہاں تک ممکن ہو پیروں کے انگوٹھے تک پہنچنا ہے۔ اس کا اسکور طالبِ علم کا طول میں کھنچنے کا انچوں میں فاصلہ اور اس کو روکے رکھنا ہے۔

پُش اپس اوپر کے بدن کی طاقت اور برداشت کی جانچ کرتے ہیں۔ اس کا اسکور طالبِ علم کے بغیر وقفہ لیے کہونی کے 90 درجے کے زاویے سے کی گئی پش اپس کی تعداد ہے۔

مستقبل میں تندرستی کے اقدامات

کنڈر گارٹن سے لے کر گریڈ 3 کے لیے NYC FITNESSGRAM کی تشخیصات طالبِ علم کے صرف جسمانی مادے کا اشاریہ(BMI) کی پیمائش کرتی ہیں۔ مزید معلومات کے لیے http://cdc.gov/bmi پر جائیں۔

گریڈ 4 سے لے کر 12 تک، طلبا اپنی تندرستی کی سطوح کے لیے اضافی اقدامات میں شرکت کرتے ہیں۔ بائیں ہاتھ پر درج فہرست پانچ ٹیسٹ وہ سرگرمیاں ہیں جن میں طلبا 4th گریڈ میں شرکت کرنے کا آغاز کریں گے۔

اپنے اسکول اور محلے میں جسمانی سرگرمیوں کے انتخابات کی جانچ کریں۔ جسمانی سرگرمی اہلِ خانہ کے ہر ایک فرد کو سرگرم عمل اور تندرست رکھنے کے لیے تفریحی سرگرمی ہو سکتی ہے۔

ہر روز اپنے دوستوں اور اہلِ خانہ کے سرگرم عمل رہنے کے لیے تفریحی طریقوں میں ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- ڈانس
- پارک میں کھیلنا
- سیڑھیاں چڑھنا
- رسی کودنا یا گیند سے کھیلنا
- تیراکی سیکھنا
- پھیکنے، لات مارنے اور پکڑنے کی مشق کرنا
- سائیکل چلانا
- پیدل اسکول جانا
- توازن، جسم کو طول دینا، بل کھانا اور چھلانگ لگانا