



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. FITNESSGRAM™ – торговая марка Cooper Institute, Dallas, TX. Сообщения, а также алгоритмы FITNESSGRAM™ Healthy Fitness Zone являются интеллектуальной собственностью Cooper Institute, Dallas, TX. Возрастные проценты индекса массы тела (ИМТ) основаны на данных соответствующих таблиц Центров по контролю и профилактике заболеваний США (CDC).

T&I 21078 (Russian) FITNESSGRAM K- 3

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 останется в ней!

NYC Department of Education
Carmen Fariña, Chancellor

Отдел школьных программ здоровья

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

Твой ИМТ

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

Твой предыдущий ИМТ был _____, что соответствует _____ перцентилю в твоей возрастной группе.

Твой текущий ИМТ – _____, что соответствует _____ перцентилю 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 перцентилья.
- НОРМАЛЬНЫЙ (ЗДОРОВЫЙ) ВЕС** – между 5-м и 84-м перцентильями.
- ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС** – между 85-м и 95-м перцентильями.
- ОЖИРЕНИЕ** – 95-й перцентиль 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

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.

Мышечная сила, выносливость и гибкость

Сильные мышцы способствуют предотвращению травм и помогают справиться 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.

Последующие показатели здоровья

В подготовительном - 3-м классах в рамках программы NYC FITNESSGRAM оценивается только индекс массы тела (ИМТ) учащихся. Подробнее на вебсайте: <http://cdc.gov/bmi>

Учащиеся 4 - 12 классов принимают участие в дополнительных видах тестирования их физического состояния. Слева приводится описание пяти тестов, в которых дети будут участвовать начиная с 4-го класса.

Узнай, какие рекреационно-спортивные занятия предлагаются в твоей школе и в микрорайоне. Такие занятия – прекрасная возможность для всех членов семьи вести активный и здоровый образ жизни!

Вот только некоторые из ежедневных увлекательных занятий для тебя, твоих друзей и членов семьи :

Танцуй

Играй в парке

Пользуйся лестницей, а не лифтом

Прыгай со скакалкой, играй в мяч

Учись плавать

Отрабатывай навыки подачи и приёма мяча

Катайся на велосипеде

Ходи в школу пешком

Делай упражнения на укрепление чувства баланса, на растягивание, скручивание, на прыжки