



## 부모님이 아셔야 할 사항

매일 60분 이상의 신체활동을 하도록 합니다. 한 번에 60분 동안 운동하실 수 없으십니까? 지속적으로 활동적인 하루를 보내세요.

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 음료 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 꾀보십시오.

## 건강한 신체를 유지하는데 누가 도움을 줄 수 있을까요?

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

의사나 간호사 같은 의료담당자들 역시, 여러분의 의료기록을 이용하여 건강한 신체를 단련할 수 있도록 도움을 줄 수 있습니다. 이 리포트를 보여주십시오.

## 도움이 되는 자료들

### 전화를 이용하여:

보건 및 건강 증진기회에 대해 311로 문의하십시오

**뉴욕시 FITNESSGRAM에 대한 상세 내용**  
제공: [schools.nyc.gov/nycfitnessgram](http://schools.nyc.gov/nycfitnessgram)

**주간 학교 웰니스 (School Wellness Weekly) 구독:** [schools.nyc.gov/Wellness](http://schools.nyc.gov/Wellness)

**인근 지역에서 참여하실 수 있는 신체 활동 찾기:** [nycgovparks.org/befitnyc](http://nycgovparks.org/befitnyc)

**영양 및 기타 정보:**  
[kidshealth.org/parent/nutrition-center](http://kidshealth.org/parent/nutrition-center)

**My Plate 영양 정보:**  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

**음식 및 활동 플래너:**  
[www.supertracker.usda.gov](http://www.supertracker.usda.gov)

뉴욕시 FITNESSGRAM 소프트웨어 프로그램은 일리노이주 Champaign에 위치한 Human Kinetics와의 라이선스 협약에 따라 뉴욕시 교육청이 작성하였으며 지적권리를 갖고 있습니다. 뉴욕시 피트니스그램은 텍사스주 Dallas에 위치한 Cooper Institute사 소유하고 일리노이주 Champaign에 위치한 US Games사가 출판한 FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM™ 8.0을 바탕으로 합니다. FITNESSGRAM™은 텍사스주 Dallas에 위치한 Cooper Institute의 고유상표입니다. 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 24409 (Korean) Grades K-3

본 내용은 비밀입니다.

## NYC 피트니스그램

학교: \_\_\_\_\_

강사: \_\_\_\_\_

학급 코드: \_\_\_\_\_

학년: \_\_\_\_\_ 나이: \_\_\_\_\_

친애하는 학생 및 학부모님들께,

활동적인 생활은 몸과 마음에 에너지를 불어 넣습니다. 청소년들은 매일 60분 정도의 신체 활동을 할 필요가 있습니다. 이 보고서는 보건, 영양, 피트니스 및 학교 생활의 성공에 관한 지속적인 커뮤니케이션의 일부입니다. 건강을 유지하기 위해 무엇을 해야할지에 관한 더욱 상세한 정보를 원하시면 여러분의 보건관리 전문가와 이 결과를 공유하십시오.

신체 및 보건 교육 교사들이 건강을 유지할 수 있는 추가적인 아이디어를 제공해 주실수도 있을 것입니다. 건강, 피트니스와 학생들의 학습 수행도 사이에 관계가 있습니다. 건강한 신체를 만들고 유지하기 바랍니다.

*Carmen Lariza*

뉴욕시 교육감



Office of School Wellness Programs

[schools.nyc.gov/wellness](http://schools.nyc.gov/wellness)

## 여러분의 BMI



- 체중 미달 5퍼센트 미만
- 적정 체중 5퍼센트에서 84퍼센트
- 과체중 85퍼센트에서 95퍼센트
- 비만 95퍼센트 이상

체질량 지수(BMI)는 여러분의 나이와 성별에 맞는 연령 별 BMI를 찾기 위해 신장과 체중을 이용합니다.

귀하의 현 BMI는 \_\_\_\_\_로서 백분위로는 \_\_\_\_\_에 속하며, 이것은 \_\_\_\_\_연령대 \_\_\_\_\_살 \_\_\_\_\_그룹 중의 백분위를 말합니다.

키: \_\_\_\_\_ 체중: \_\_\_\_\_ BMI: \_\_\_\_\_

측정일자: \_\_\_\_\_

측정치에 대한 질문은 체육교사에게 문의하십시오. 보다 자세한 정보는:

[cdc.gov/bmi](http://cdc.gov/bmi)

## 건강한 체중유지를 위한 간단한 방법

건강한 체중을 유지하는 것은 여러분이 먹는 것 (섭취한 칼로리) 및 여러분의 신체 활동 (칼로리 소비) 사이의 균형을 요구합니다. 체질량지수(BMI)는 대부분의 아동에 해당하는 계산법이며 모두에게 해당되지는 않습니다. BMI에 대한 질문은 귀하의 보건담당자에게 문의하십시오.

매일 운동하고, 과일과 채소를 더 많이 먹고, 충분한 수면을 취하는 것이 건강을 유지하는 비결입니다.

## NYC 피트니스그램

### 유산소 능력

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



**페이서(PACER)** 유산소 능력 측정. 학생들은 일정한 시간 동안 두 지점 사이를 뛸니다. 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 허리 및 전반적인 신체 작용에 매우 중요한 역할을 합니다



**컬업(CURL-UPS)**은 복부 및 등의 힘(코어 피트니스)을 측정하는 것으로서, 윗몸 일으키기와 비슷합니다. 여기서 나온 점수는 학생이 쉬지 않고 한 번에 할 수 있는 컬업의 숫자를 가리킵니다.



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



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



**상체 들어올리기 (TRUNK LIFT)**는 등의 힘과 유연성을 측정합니다. 배를 바닥에 댄 상태에서 머리와 어깨를 최대한 들어 올립니다. 점수는 학생이 바닥에서 머리를 들어올린 높이를 측정한 것입니다.

## 향후 신체 측정

K-3학년 대상 NYC FITNESSGRAM 평가는 오직 학생의 BMI (체질량 지수)만을 측정합니다.

4-12학년의 경우, 왼쪽에 열거된 다섯 가지 테스트를 통해 추가 측정을 실시합니다.

가족 모두가 건강을 유지하기 위해서는 활동적인 생활습관을 갖는 것이 좋습니다. 학교나 동네에서 매일 친구들과 즐길 수 있는 신체활동을 찾아 보세요:

- 무용
- 공원에서 놀기
- 계단 이용
- 줄넘기 또는 공놀이
- 수영 배우기
- 공 던지기, 받기, 차기 연습하기
- 자전거 타기
- 걸어서 학교에 등교하기
- 균형잡기, 스트레칭, 몸흔들기, 뽀뽀하기

학교가 Move-to-Improve를 실시하는지 교사에게 문의하세요. 자세한 정보는 [schools.nyc.gov/MTI](http://schools.nyc.gov/MTI)를 참고하세요.