## আপনার কী জানা উচিত

রোজ ৬০ মিনিটের শরীরচর্চা করুন। একা করতে পারেন না? দিনের কোন সময়ে শরীরচর্চার জন্য ব্রেক নিন।

বিনোদনমূলক টিভি, ভিডিও গেমস, ফোন এবং কম্প্যুটার ব্যবহার সময় রোজ ২ ঘণ্টার নিচে সীমিত রাখুন।

স্বাস্থ্যসম্মত ব্রেকফাস্ট খান। এটা সারাদিনের শক্তি দেয়। সব শিক্ষার্থীর জন্য স্কুলে ফ্রি ব্রেকফাস্ট আছে।

আরও হাঁটুন। এতে আপনার স্বাস্থ্য--এবং মেজাজ ভাল হয়। যখন পারবেন সিঁড়ি ব্যবহার করুন।

সোডা, মিষ্টি দেয়া চা, স্পোর্টস ড্রিংক, এবং জুস জাতীয় চিনি ও ক্যারোরি পূর্ণ পানীয়র বদলে পানি খান।

কম আহার করুন। বেশি খাওয়া পরিহার করুন।

বেশি ওজন বা মোটার কারণে হাঁপানি, মানসিক অবসাদ, বহুমূত্র এবং হৃদরোগ জাতীয় স্বাস্থ্য সম্যা হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্য ভাল করার জন্য এখনই অভ্যাস পরিবর্তন করুন।

## কে আপনাকে হেলথি ফিটনেস জোনে থাকতে সাহায্য করতে পারে?

**শরীর ও স্বাস্থ্য শিক্ষার শিক্ষকরা** ব্যক্তিক চাহিদানির্ভর ফিটনেস প্ল্যান তৈরিতে শিক্ষার্থীদের এনওয়াইসি ফিটনেসগ্রাম এর ফল ব্যবহারে সাহায্য করতে পারেন।

**হেলথ কেয়ার প্রোভাইডাররা**, ডাক্তার ও নার্সসহ, ফিটনেস এবং স্বাস্থ্য লক্ষ্য প্রণয়নে আনাকে সাহায্য করার জন্য আপনার মেডিক্যাল হিস্ট্রি ব্যবহার করতে পারেন। তাদেরকে এই রিপোর্ট দেখান।

## ফ্রি এনওয়াইসি রিসোর্সের মধ্যে আছে*:

**ফোনটা তুলুন**
স্বাস্থ্য ও ফিটনেস সুযোগসুবিধা জানতে 311 নম্বরে ফোন করুন।

**এনওয়াইসি ফিটনেসগ্রাম সম্পর্কে আরও জানুন**
http://schools.nyc.gov/nycfitnessgram

**আপনার এলাকার ফিটনেস অ্যাকটিভিটি**
http://nycgovparks.org/befitnyc

**পুষ্টি এবং আরও অনেককিছু**
http://kidshealth.org/parent/nutrition_fit/index

**কৈশোর এবং ফিটনেস**
http://schools.nyc.gov/teenspeakfitness

**আমার প্লেটের পুষ্টি তথ্য**
**http://www.choosemyplate.gov/**

**ব্যক্তিক চাহিদানির্ভর ফুড এবং অ্যাকটিভিটি প্ল্যানার**
https://www.supertracker.usda.gov

* সব ওয়েবসাইট লিংক শুধু ইংরেজিতে।

এনওয়াইসি ফিটনেসগ্রাম সফটওয়্যার হিউম্যান কিনেটিক্স, শ্যাম্পেইন, আইএল এর সঙ্গে লাইসেন্স চুক্তির আওতায় নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অভ এডুকেশন কর্তৃক প্রণীত এবং কপিরাইটকৃত। এওয়াইসি ফিটনেস এর ভিত্তি ফিটনেসগ্রাম/অ্যাকটিভিটি গ্রাম টিএম৮.০, যার মালিক কুপার ইনস্টিটিউট, ডালাস, টেক্সাস, এবং প্রকাশক হিউম্যান কিনেটিক্স, শ্যাম্পেইন, ইলিনয়। ফিটনেসগ্রাম-গ্রামটিম হচ্ছে কুপার ইনস্টিটিউট, ডালাস টেক্সাসের ট্রেডমার্ক। ফিটনেসগ্রামটিএম হেলথি ঠিনেস জোন মেসেজ এবং অ্যঅলগোরিদমগুলো কুপার ইনস্টিটিউট, ডালাস, টেক্সাসের বৌদ্ধিক সম্পত্তি। বয়স-বিএমআই পারেসন্টাইল হিশেব করা হয় সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন (সিডিসি) বয়স-বিএমআই গ্রোথ চার্টের ভিত্তিতে।

T&I 21078 (Bengali) FITNESSGRAM 4-12

## এনওয়াইসি ফিটনেসগ্রাম
### ২০১৩ রিপোর্ট:

_____

**স্কুল:** _____

**ইনস্ট্রাক্টর:** _____

**ক্লাস:** _____

**গ্রেড:** _____

**বয়স:** _____

প্রিয় নবাগত শিক্ষার্থী ও পরিবার:

সক্রিয়তা আপনার দেহে – এবং মনে – উদ্দীপনা তৈরি করে। তরুণদের দৈনিক ৬০ মিনিট শারীরিক কার্যক্রম দরকার হয়। এই প্রতিবেদনটি স্বাস্থ্য, পুষ্টি, ফিটনেস, এবং স্কুলে সাফল্য প্রসঙ্গে একটি অব্যাহতআলাপচারিতার অংশ। সুস্থ থাকার জন্য আপনার কী করা প্রয়োজন তা নির্ধারণে আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীকে এগুলির ফল অবহিত করুন।

শরীরচর্চা ও স্বাস্থ্য শিক্ষার শিক্ষকেরা আপনাকে সুস্থ থাকার ব্যাপারে আরো তথ্য দিতে পারবেন। স্বাস্থ্য, ফিটনেস, এবং স্কুলের কত ভাল করছে এগুলির মধ্যে সম্পর্ক আছে। স্বাস্থ্যসম্মত জীবন বেছে নিন এবং সেখানেই থাকুন।

কারমেন ফারিনিয়া।

Carmen Fariña

Department of Education
Carmen Fariña, Chancellor

**অফিস ফর স্কুল ওয়েলনেস প্রোগ্রাম**
http://schools.nyc.gov/wellness

# আপনার বিএমআই

বডি মাস ইনডেক্স উচ্চতা ও ওজনেরে হিমেবের নিরিখে আপনার বয়স ও লিঙ্গপরিচয়ের জন্য বিএমআই নিরূপণ করে।

আপনার আগের বিএমআই ছিল ____ যা আপনাকে আপনার বয়সের জন্য ____ পার্সেন্টাইলে স্থান দিয়েছে।

আপনার বর্তমান বিএমআই _____, যা আপনাকে বয়সের ছেলে/মেয়ের ____ পার্সেন্টাইলে স্থান দিয়েছে। আপনার বিএমআই যদি স্বাস্থ্যসম্মত ওজনের বাইরে হয়ে থাকে, তাহলেআপনার বিএমআই একজন হেলথ কেয়ার পেওভাইডারকে দিয়ে পর্যালোচনা করিয়ে নিন।

উচ্চতা: _____ ওজন:_____ বিএমআই: _____

পরিমাপের তারিখ:_____

- **আন্ডারওয়েট,** ৫ পার্সেন্টাইলের কম।
- **স্বাস্থ্যসম্মত ওয়েট,** ৫ পার্সেন্টাইল থেকে ৮৪ পার্সেন্টাইল পর্যন্ত।
- **ওভারওয়েট,** ৮৫ থেকে ৯৫ পার্সেন্টাইলের নিচে।
- **মোটা,** ৯৫ পার্সেন্টাইলের সমান বা বেশি।

## স্বাস্থ্যসম্মত ওজনের জন্য সহজ পদ্ধতি

স্বাস্থ্যসম্মত ওজন বজায় রাখার জন্য আপনার খাওয়া (ক্যালোরি) এবং শরীরচর্চার মধ্যে ভারসাম্য আনা আবশ্যক হয়। আপনার জন্য স্বাস্থ্যসম্মত ওয়েট রেঞ্জ কত জানতে আপনার হেলথ কেয়ার প্রোভাইডারের সঙ্গে আলাপ করুন।

রোজ শরীরচর্চায় অংশগ্রহণ এবং বেশি করে ফল ও সবজি আহার আপনার সুস্বাস্থ্যের জন্য দুটি সেরা উপায়।

# এনওয়াইসি ফিটনেসগ্রাম

## অ্যারোবিক সামর্থ্য

অ্যারোবিক ফিটনেস হচ্ছে হৃদপিণ্ড এবং ফুসফুস শারীরিক কর্মকাণ্ডের সময়ে কত ভালভাবে কাজ করে।

**পেসার** টেস্ট অ্যঅরোবিক সক্ষমতা পরিমাপ করে। শিক্ষার্থীরা একটি নিরিইদষ্ট সময় ধরে দুটি বিন্দুর মধ্যে দৌড়য়। সম্পন্ন চক্কর সংখ্যাই স্কোর।

## শক্তি, সহিষ্ণুতা ও নমনীয়তা

পেশির ফিটনেস চোট নিবারণ করে এব দেহ সচল রাখে। শক্তি, সহিষ্ণুতা ও নমনীয়তা উন্নত অঙ্গসংস্থিতি, সবল লোয়ার ব্যকা, এবং সার্বিক বডি ফাংশনের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

**কার্ল-আপ** পেট ও পিঠের শক্তি (কোর) ফিটনেস পরীক্ষা করে এবং এটি "ক্রাঞ্চ" অথবা "সিট-আপ" এর সমতুল। একজন শিক্ষার্থী বিশ্রাম না নিয়ে যতগুলো কার্ল-আপ করতে পারে সেটাই তার স্কোর।

**পুশ-আপ** দেহের উপরের অংশের শক্তি ও সহিষ্ণুতা পরখ করে। একজন শিক্ষার্থী বিশ্রাম না নিয়ে ৯০ ডিগ্রি কনুই রেখে যতগুলো পুশ-আপ করতে পারে সেটাই হচ্ছে তার স্কোর।

**সিট-অ্যান্ড রিচপা** এবং পিঠের নিচের অংশের হ্যামস্ট্রিং পেশির নমনীয়তা পরখ করে। পা সোজা রেখে শিক্ষার্থী পায়োর পাতার দিকে যতদূর সম্ভব হাত বাড়ায়। শিক্ষার্থী যত ইঞ্চি স্ট্রেচ করে ধরে রাখতে পারে সেটিই হচ্ছে তার স্কোর।

**ট্রাংক লিফট** ফিঠের শক্তি ও নমনীয়তা পরখ করে। উপুড় হয়ে মুয়ে শিক্ষার্থী মাথা ও কাঁধ মেঝে থেকে ওপরে তোলে। শিক্ষার্থী মেঝে থেকে যত ইঞ্চি ওপরে মাথা তুলতে পারল সেটাই হচ্ছে তার স্কোর।

# ভবিষ্যতের ফিটনেস মেজার

**পেসার**

উন্নতি প্রয়োজন | হেলথি ফিটনেস জোন

**কার্ল-আপ**

উন্নতি প্রয়োজন | হেলথি ফিটনেস জোন

**পুশ-আপ**

উন্নতি প্রয়োজন | হেলথি ফিটনেস জোন

**সিট-অ্যান্ড রিচ**

উন্নতি প্রয়োজন | হেলথি ফিটনেস জোন

**ট্রাংক লিফট**

উন্নতি প্রয়োজন | হেলথি ফিটনেস জোন